

# دليل المعلم للأنشطة والمهارات العملية للإقتصاد المنزلى الصف الخامس الإبتدائى





مركز تطوير المناهج  
والمواد التعليمية



جمهورية مصر العربية  
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم

## للأنشطة والمهارات العملية

### للاقتصاد المنزلي

الصف الخامس الابتدائي

تأليف

أ/ حبيبة عبد المقصود مصطفى

مستشار الاقتصاد المنزلي سابقاً

تعديل

أ/ هويدا رشاد عبد الجليل

رئيس قسم مكتب مدير عام تنمية مادة

الاقتصاد المنزلي

أ/ إيمان سليمان سليمان

أخصائي تعليم ثان مكتب مدير عام تنمية مادة

الاقتصاد المنزلي

مراجعة

د/ نهاد شفيق عبد العزيز قنديل

خبير مناهج بمركز تطوير المناهج

أ/ زينب عبد الستار عبد الرحمن

مدير عام تنمية مادة الاقتصاد المنزلي

إشراف تربوي

مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

## تحرير وإخراج



### رئيس قسم التكنولوجيا

أ. عصام محمد سليمان

### فريق العمل

حنان محمد علي

السعيد السيد حامد

هدى سيد أحمد

علام محمد عادل

مروة صابر عبد الناصر

هبة محمد رضا



## مقدمة

تم إعداد هذا الدليل ليعين معلمي الاقتصاد المنزلى في المرحلة الابتدائية على تحقيق فاعلية التعلم ، وليكون مرشداً لهم في كيفية إعداد الدروس واختيار وتنفيذ الأنشطة المناسبة لها.

ويبدأ الدليل بتوضيح الأهداف العامة لنشاط الاقتصاد المنزلى في المرحلة الابتدائية.

هذا وقد تم تضمين الدليل نماذج للأنشطة المقررة لكل صف من صفوف المرحلة (من الصف الأول إلى السادس الابتدائي)؛ بحيث تكون استرشادية يمكن القياس عليها في تنفيذ باقى الأنشطة التى لم يرد ذكرها فى هذا الدليل ؛ و التى يجب فيها مراعاة احتياطات السلامة و الأمان، و الاستعانة بالمعلمة فى عمل بعض خطواتها؛ و كذلك الإمكانيات المتاحة و ظروف البيئة المدرسية، و قد تم مراعاة التنوع فى استخدام استراتيجيات التدريس و التى تعتمد بصفة أساسية على التعلم النشط ، على أن تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين و ضرورة العمل فى مجموعات حتى يتحقق الهدف من النشاط ، و للمعلم الحق فى تغيير و تنويع الأنشطة بما يناسب مستوى المتعلمين و ظروف البيئة و الإمكانيات المتاحة.

### ويتضمن كل صف دراسى الآتى:-

- « مقدمة الوحدة وأهدافها وما تتضمنه من دروس.
- « يبدأ الدرس بتوضيح ( زمن التنفيذ - المكان - الوسائل التعليمية - الأدوات والخامات المستخدمة و القضايا والقيم والأخلاق المتضمنة فى الدرس ) -
- « الأهداف الإجرائية المتوقع من المتعلم تحقيقها فى نهاية كل درس.
- « يتم عرض خطوات سير الدرس و التى تشمل على :  
أ - تهيئة المتعلمين : و يجب أن تكون التهيئة للدرس شيقة و جذابة ؛ بحيث يستنتج المتعلم منها ما سوف يتعلمه ، و يتدرب عليه من مهارات .  
ب - عرض الدرس : ويشمل على الأنشطة التعليمية التى سيقوم بها كل من المعلم و المتعلم ، بحيث توضح استراتيجيات و طرق التدريس المختلفة ، و مدى فاعلية المتعلمين داخل حجرة الاقتصاد المنزلى أو الفصل الدراسى.

- « ثم يتم عرض النشاط المناسب كتطبيق على الدرس بما يتناسب مع مستوى المتعلمين.
- « التقييم : ينتهى به الدرس؛ حيث يتم تقييم المتعلمين من خلال أساليب متنوعة مثل « طرح الأسئلة، وتقييم المنتجات التي تم تنفيذها أثناء الدرس ، ..... إلخ» لقياس مدى استيعابهم للدرس و مستوى أدائهم.
- « أنشطة إضافية : يمكن الاستعانة بها؛ ويتم فيها إعطاء المتعلمين بعض التكاليفات الاثرائية لمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ليقوموا بالتدريب على ما تعلموه أثناء الدرس للتأكد من مدى إتقانهم للمهارات المنشود تعلمها.
- « الانهاء: حدد للمتعلمين الأدوات والخامات اللازمة للعمل الحصة القادمة.
- « خاتمة الوحدة : يمكن فيها تلخيص دروس الوحدة مع المتعلمين كتغذية راجعة لما تعلموه خلال الدروس.



## الأهداف الإجرائية للصف الخامس الابتدائي لنشاط الاقتصاد المنزلي.

في نهاية دراسة هذا المنهج من المتوقع أن يكون كل متعلم قادر على تحقيق الأهداف الآتية :

الأهداف المعرفية :

- يذكر أهمية فن التطريز.
- يُفرق بين غرز التطريز الزخرفية المختلفة.
- يستنبط دور الأسرة في المحافظة على نظافة البيئة وجمالها.
- يُفسر أهمية تنظيف المطبخ ودورة المياه.
- يُعدد مكونات الوجبة المتكاملة.
- يُخطط وجبات غذائية متكاملة.
- يشرح أهمية الوجبات الغذائية المتكاملة.
- يُعدد بعض الأساليب الجذابة لتقديم الطعام.

الأهداف مهارية :

- يُنفذ عينات لبعض غرز التطريز الزخرفية.
- يُنتج قطعة فنية بسيطة باستخدام بعض غرز التطريز الزخرفية.
- يتقن الطريقة الصحيحة للعناية بالمنسوجات.
- يُطبق الطريقة الصحيحة لكي الملابس.
- يُحسن تخطيط الوقت اللازم للقيام ببعض الأعمال.
- يتصرف بأسلوب سليم عند التعامل مع الآخرين.
- يُطبق الطريقة الصحيحة عند التخلص من المخلفات.
- يُنفذ بعض الوجبات الغذائية المتكاملة.
- يُعيد تدوير المستهلكات للاستفادة منها.
- يبتكر لمسات جمالية تتلائم مع تجميل المنزل.

الأهداف الوجدانية :

- يُبادر بالسلوك السليم في التعامل مع الآخرين.
- يُواظب على العادات الصحية المرتبطة بتناول الطعام.
- يدرك أهمية الغذاء الصحي المتكامل.
- يحترم العمل اليدوي.
- يُقدر قيمة العمل في تحقيق السعادة للفرد.

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
(٤٢ - ٢)	الوحدة الأولى : كيف أستفيد من وقتي :
٢	التدريب على بعض الغرز الزخرفية
٢٦	عمل مشر وع بسيط يعتمد على غرز التطريز الزخرفية.
٣٤	السلوك السليم في التعامل مع الآخرين.
٣٩	العناية بالملابس الملونة ( غسلها - كيها) .
(٨٢ - ٤٤)	الوحدة الثانية : نحو غد مشرق :
٤٤	دور الأسرة في المحافظة على سلامة البيئة .
٤٨	الإستفادة من مستهلكات البيئة .
٥٥	الوجبة الغذائية المتكاملة، ومكوناتها.
٧٠	العادات والتقاليد الشائعة في البيئة.
٧٣	أسس التغذية السليمة.
٧٦	التطبيق العملي لوجبة متكاملة.
٧٩	العناية بنظافة المطبخ ودورة المياه .

## الوحدة الأولى

# كيف أستفيد من وقتي



### المقدمة

الوقت من ذهب ، مقولة مأثورة توارثتها الأجيال عبر التاريخ والحضارات المختلفة ، لم تكن مجرد مقولة ، وإنما هي بالفعل نصيحة غالية لابد من أن نحرس عليها ، لذا يجب أن نوجه أبناءنا للإستفادة من وقت فراغهم بما هو مفيد ومتفق مع هواياتهم ؛ وأول درجة في سلم الاستفادة هي التخطيط والتنظيم لكل عمل يقومون به، وكذلك إتباع السلوك السليم في التعامل مع الآخرين.

### دروس الوحدة

١. تنفيذ بعض الغرز الزخرفية.
٢. عمل مشروع بسيط يعتمد على غرز التطريز الزخرفية.
٣. السلوك السليم في التعامل مع الآخرين.
٤. العناية بالملابس الملونة ( غسلها - كيها).

### أهداف الوحدة

١. يُنفذ منتجات متنوعة باستخدام غرز التطريز الزخرفية.
٢. يتصرف بأسلوب سليم عند التعامل مع الآخرين.
٣. يُطبق التعليمات الصحيحة للعناية بالمنسوجات الملونة.
٤. يُقدر قيمة العمل في تحقيق السعادة للفرد.





# تنفيذ بعض الفرز الزخرفية

١

(غرزة السراجة)

المقدمة :

من خلال هذا الدرس يتعلم المتعلم بعض الفرز الزخرفية لاستغلال وقت الفراغ بما هو مفيد لإشباع الهوايات إشباع وتنمية بعض المهارات.

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يذكر الأدوات و الخامات اللازمة للتطريز.
- يُعطي أمثلة لاستخدامات غرزة السراجة.
- يحافظ على نظافة العينات أثناء التطريز .

خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين :

- وضح للمتعلمين أن التطريز من الفنون الجميلة وهواية محببة لكثير من الناس، كما أنه يبرز المواهب ، ويُمكن قضاء جزء من وقت الفراغ في تطريز بعض القطع الفنية الجميلة في جو من البهجة والمرح.
- اعرض على المتعلمين بعض المنتجات المطرزة بفرز تطريز متنوعة.
- دون عنوان الدرس على السبورة.



الزمن : حصة

المكان: حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

الوسائل التعليمية : قطع فنية مطرزة بفرز التطريز

الزخرفية والفرع - نماذج للأدوات المستخدمة في

التطريز - لوحة موضح بها مراحل عمل غرزة السراجة

- قطع فنية منفضة بفرزة السراجة الزخرفية.

القضايا المتضمنة: جودة الإنتاج

القيم والأخلاق: إحترام العمل اليدوي





### عرض الدرس :

اسأل المتعلمين عن الأدوات التي يمكن استعمالها في التطريز وعزز الإجابات وأكمل الناقص منها ، ثم اعرض عليهم نماذج لهذه الأدوات مع توضيح استخدام ومواصفات كل منها ، واحرص على أن يكون لكل متعلم أدواته الخاصة به.

○ الأدوات والمواد المستخدمة في التطريز :

### الخامة :

ينفذ التطريز عادة على أنسجة رقيقة أو سميكة من القطن أو الحرير أو الصوف أو القماش الشبكي المفرغ (الكنفاه) ، وقد ينفذ على الجلد، وأفضل أنواع الأقمشة المناسبة للمبتدئ بتعلم التطريز: هو النسيج الواسع الفتحات وذلك لأنه من أسهل الأنواع لعملية التطريز حيث مسافات النسيج واسعة ويمكن للإبرة اختراقها بسهولة، كما يمكن استخدام نسيج الخيش.





### الدبابيس :

تستخدم دبابيس رفيعة ومن نوع جيد حتى لاتترك أثرًا على القماش.



### الدباسة :

وهي عبارة عن مخدة صغيرة محشوة بالصوف ولذلك تخترقها الدبابيس بسهولة.



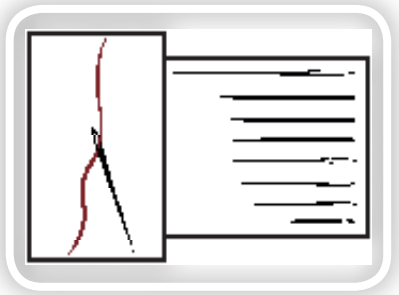
### الرسوم أو التصميمات:

يستخدم الكربون الخاص بالقماش (أصفر أو أبيض اللون) وقلم رصاص لطبع الرسمة على الخامة المستخدمة.



### الخيوط:

وهي متنوعة ومعظمها من القطن او الحرير أو الصوف أو الكتان ، وكذلك خيوط الذهب والفضة وما شابه وكلها خيوط معدنية يسمونها خيوط القصب ، وقد تستعمل في التطريز مواد أخرى كالخرز والصدف والزجاج والأحجار الكريمة.



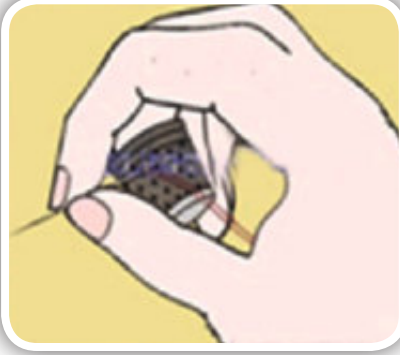
### إبر التطريز:

وتختلف في أحجامها وأشكالها بحسب القماش والخيط المستعمل.





### الخياط ( الكشيتبان ):



يوضع في الإصبع الأوسط من اليد اليمنى، ويساعد على إدخال الإبرة في النسيج وسرعة العمل وحماية الإصبع من اختراق الإبرة ودخولها فيه) ، فيمكن أن تمسك الإبرة بين الإبهام والسبابة و الإصبع الوسطى التي بها قمع الخياط ليدفع الإبرة إلى الأمام فلا يتعرض الإصبع للأذى.

### مقص التطريز:

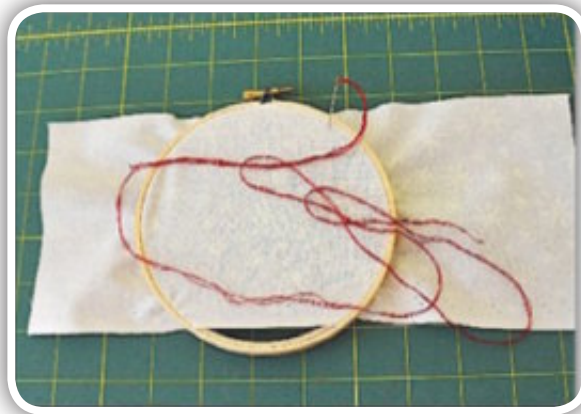


يكون طول سلاحه ما بين ١٥سم إلى ١٧ سم وتكون يداه مستديرتين وسلاحه رفيع ينتهي بطرف حاد ومدبب ويستعمل لقص الأركان وقطع الخيوط.

### الطارة أو إطار التطريز:



وهى عبارة عن حلقتين متراكبتين ، وتستخدم لشد القماش وسهولة العمل.





علبة أو حقيبة صغيرة لجمع أدوات الخياطة والتطريز:



وذلك حتى تستطيع نقلها معك أينما ذهبت والعمل بها في أي وقت ، كذلك المحافظة على أدواتك من الضياع.

### إرشادات عامة للتطريز:

١. أن يجلس المشتغل بالتطريز جلسة معتدلة.
٢. أن يكون الشغل في ارتفاع مناسب.
٣. أن تكون الإضاءة كافية حتى لا يسبب إجهاد البصر.
٤. اتباع الخطوط المحددة للرسم أثناء التنفيذ حتى لا تخرج عن الرسم حيث يؤدي ذلك إلى تشويه المنظر.
٥. قبل البدء بتطريز المنتج جرب الغرزة المستخدمة على قطعة قماش خارجية و عندما تتقنها ابدأ بالعمل.
٦. مراعاة نظافة العمل من الخلف قدر الإمكان و تحاشي تشابك الخيوط و العقد الكبيرة.

### غرزة السراجة :

#### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يقص عينة من القماش بمقاس محدد للتدريب على عمل الغرزة.
- يُطبق الطريقة السليمة لعمل غرزة السراجة.
- يُميز الاتجاه الصحيح للإبرة عند شغل غرزة السراجة.
- يبتكر أشكالاً زخرفية من غرزه السراجة على عينة من القماش بمقاس محدد.



اسأل المتعلمين: ما هي استعمالات غرزة السراجة؟

عزز إجاباتهم ولخصها فيما يلي: تستعمل غرزة السراجة في ضم نسيجين مع بعضهما، وعمل الكشكشة، وأخذ العلامات، و الزخرفة.

اعرض على المتعلمين وسيلة موضح بها مراحل عمل غرزة السراجة؛ ثم قم بالبيان العملي على ورق مربعات لتوضح طريقة عمل غرزة السراجة :

• استخدم إبرة تطريز وورق مربعات ٢/١ سم.

• ارسم على الورق بالقلم الرصاص خط مع ترقيم بداية المربع ونهايته.

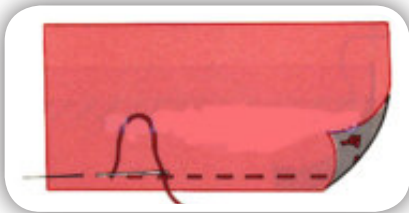
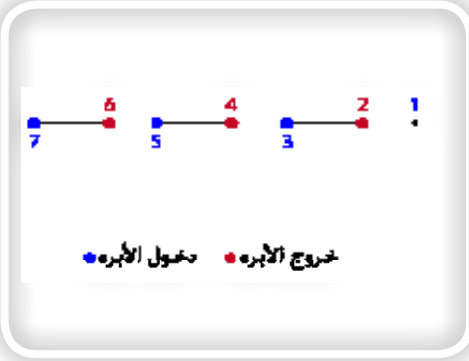
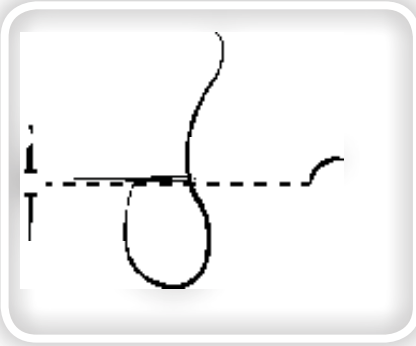
• الأعداد الفردية لدخول الإبرة ، والأعداد الزوجية لخروج الإبرة.

• ادخل الإبرة في رقم ١ وأخرجها من رقم ٢؛ و أكمل بنفس النمط في ٣، ٤، ٥، ٦، وهكذا.

ثم ابدأ البيان العملي لعمل الغرزة بالتبادل مع المتعلمين على القماش مع كل مجموعة على حدة، منعاً للتكدس أثناء العمل ، على أن تكون المجموعة على يسارك لضمان رؤية أفضل.

١- ارسم علامة خفيفة مكان السراجة على القماش بخط مستقيم بالقلم الرصاص والمسطرة.

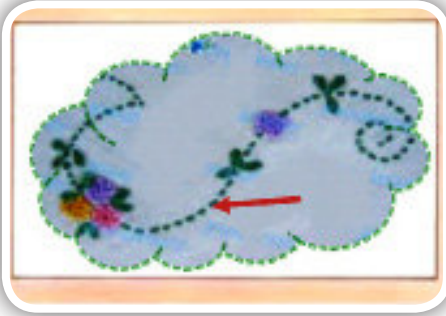
٢- إضم إبرة رفيعة بها خيط بلون مخالف للون القماش حتى تكون الغرز واضحة ، ولتثبيت الخيط ادخل الإبرة واخرج بها على سطح القماش، مع مراعاة ترك طرف الخيط و الدخول مرة ثانية بالإبرة على بعد فتلتين من نسيج القماش؛ لعمل غرزة التثبيت و الخروج بالإبرة على سطح القماش







٣- ابدأ عمل غرزة السراجة من اليمين بدفع الإبرة من أعلى إلى أسفل وأخرجها على أبعاد متساوية ولتكن ١سم تقريباً ، كرر العملية حتى نهاية الخط المرسوم.



٤- في نهاية الخط كرر عملية التثبيت للخيط مرة ثانية، واترك جزءاً من الخيط ثم قص الزيادة.

٥- يمكن عمل غرزة أصغر حجماً أو غرزة كبيرة و أخرى نصف حجمها وهكذا ؛ و هاهو نموذج لإبداعات زخرفية باستخدام غرزة السراجة..

### نشاط : غرزة السراجة الزخرفية

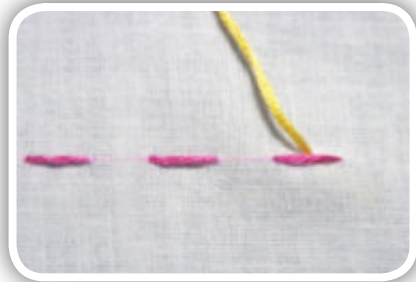
#### خطوات سير النشاط

عرض النشاط:



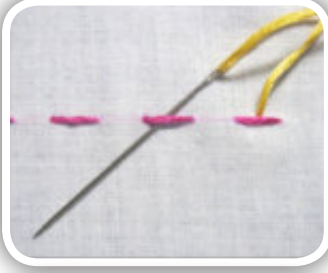
تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات وتقوم بأداء البيان العملي لعمل غرزة السراجة الزخرفية بالتبادل مع المتعلمين؛ بواسطة خيط التطريز الملون حيث يمكن عمل شكل زخرفي على السراجة العادية و تسمى بالسراجة الزخرفية كالتالي :

١. طرز باستخدام غرزة السراجة خط أو عدد من خطوط على القماش.

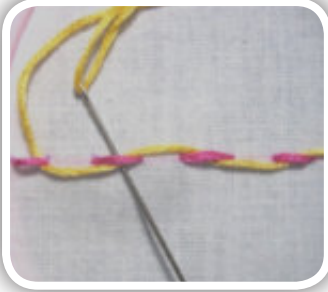


٢. ثبت خيط بلون آخر في بداية الشغل بعمل غرزتين فوق بعضهما.



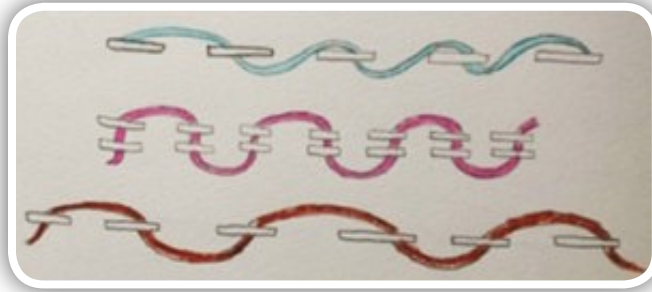


٣. مرر الخيط بواسطة إبرة الخياطة بشكل منحنى من أعلى لأسفل، و من أسفل لأعلى بين خطوط السراجة.



٤. عند الوصول إلى نهاية خط السراجة، تمرر الإبرة بنفس الطريقة ولكن في عكس الاتجاه.

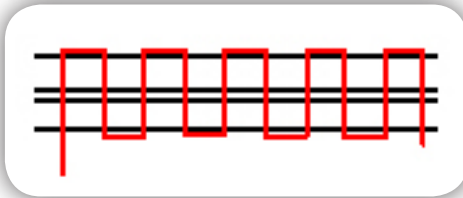
٥. ابتكر لتحصل على نماذج متنوعة لغرزة السراجة الزخرفية يمكن استخدامها في تجميل نماذج من المفروشات.

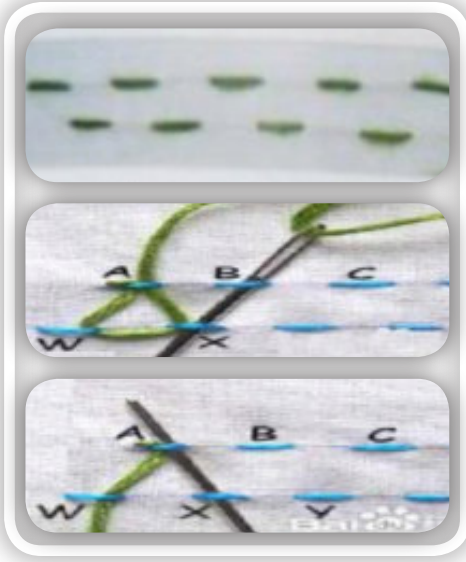


و يمكننا الحصول على أشكال مختلفة لغرزة السراجة الزخرفية على سبيل المثال:



١. طرز ثلاث خطوط متوازية من السراجة بين الخط والآخر ٢/١ سم ثم مرر خيط بلون آخر بين الخطوط الثلاث بطرق مختلفة على سبيل المثال (خط منكسر) لتحصل على غرزة سراجة زخرفية بأشكال متنوعة. و يمكنك الاستعانة بورق مربعات لرسم شكل الغرزة قبل بدء التطريز على القماش.





٢. طرز خطين متوازيين من السراجة بينهما مسافة ١سم، مرر الخيط بين خطي السراجة المتوازيين على شكل مثلث إحداهما عكس الأخر  $\nabla \triangle$ . ادخل الإبرة مكان النقاط كما بالشكل مع عدم شد الخيط مع مراعاة اختيار خيط بلون وسمك مناسب .

- تابع المتعلمين أثناء مراحل التنفيذ ووجههم لتفادي الأخطاء.
- تأكد من مشاركة كل المجموعات في مراحل تنفيذ النشاط.
- اطلق لخيالك العنان وابتكر غرز زخرفية أخرى.

#### التقييم :

- من خلال تفقد المجموعات والتأكد من تفاعل أفراد المجموعة وتنفيذ كل فرد في المجموعة للغرزة بالطريقة الصحيحة.
- اطلب من المتعلمين تنفيذ شكل زخرفي بغرزة السراجة على عينة من القماش على شكل مربع طول ضلعه ١٠ سم، ولصقها بكراسة النشاط.

#### الإنهاء :

- اطلب من المتعلمين إحضار أدوات التطريز وعينات من القماش القطني على شكل مربع طول ضلعه ١٠ سم وخيوط تطريز مناسبة للون العينات.

#### أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- وجه المتعلمين للبحث على شبكة المعلومات الدولية (Internet) عن صور لتصميمات يمكن تنفيذها بغرزة السراجة الزخرفية.







- ابتكر وصمم أشكال متنوعة لغرزة السراجة الزخرفية على ورق مربعات ، وذلك وفقاً لاتجاه الخط ، وميله ، وطوله، وعدد الخطوط في الشكل، كرر ذلك بشكل منتظم أو غير منتظم لتشكيل تصميم جذاب، وهامى بعض التصميمات على ورق مربعات لوحداث من غرز السراجة الزخرفية، لاحظ فيها أماكن الأرقام وطريقة التوصيل بين كل رقمين.





## تابع تنفيذ بعض الغرز الزخرفية (غرزة الفرع)

### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
  - ينفذ غرزة الفرع على عينة من القماش بمقاس محدد .
  - يراعي الاتجاه الصحيح للإبرة عند شغل غرزة الفرع .
  - يحافظ على نظافة العينة أثناء الشغل .



الزمن : حصة .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

الخامات والأدوات: قطعة من الخيش أو الأيتامين وإبرة خياطة

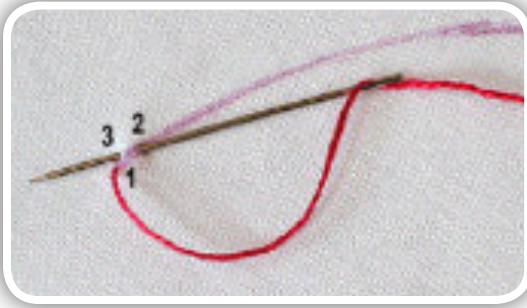
كبيرة وخيط صوف : أدوات التطريز - عينات قماش بمقاس

محدد - خيوط تطريز بألوان جذابة

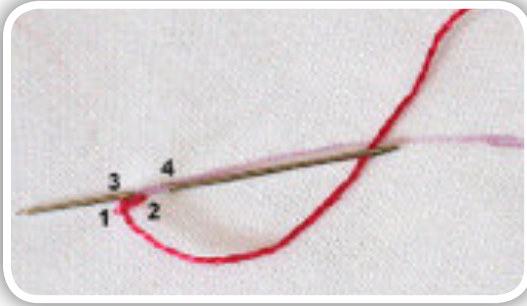
توضح المعلمة أن غرزة الفرع من غرز التطريز البسيطة سهلة التنفيذ وسميت بهذا الاسم لأنها تعطى بعد شغلها شكل الفرع أو غصن الشجرة؛ ثم ترسم المعلمة على السبورة زهرة لها ساق وأوراق ثم تكتب أسماء غرز تطريزية مختلفة مثل (السراجة - الفرع - الحشو - البطانية) ، وتطلب من المتعلمين اختيار اسم الغرزة المناسبة لعمل ساق الزهرة، و تعززهم التعزيز المناسب.

ابدأ البيان العملي عمل الغرزة بالتبادل مع المتعلمين كما يلي:

١. يتم العمل من اليسار إلى اليمين بحيث يكون الخيط دائماً على يسار الإبرة ؛ ابدأ بعمل غرزين فوق بعضها للثبيت من



خلف القماش ثم ادخل الإبرة في النسيج على بعد ½ سم من نقطة الثبيت على أن يكون الخيط على يسار الإبرة وأخرجها قريباً جداً من غرزة الثبيت ثم اسحب الإبرة.



٢. قم بعمل غرزة صغيرة مساوية للغرزة السابقة وادفع الإبرة في نصف مسافة الغرزة الأولى كما هو موضح بالشكل.





٣. كسر العمل مع مراعاة أن تمرر الغرزة من نفس الثقب الذي أحدثته الغرزة السابقة، على أن يتساوى طول الغرزة في كل مرة مع ملاحظة اتباع خطوط الرسم، وعدم ترك مسافة من القماش بين كل غرزة والأخرى ، في النهاية ثبت الغرزة من جهة الخلف بعمل غرزين ثم قص نهاية الخيط الزائد بالمقص.



٤. الشكل النهائي للتطريز بغرزة الفرع.

### نشاط : قواعد للكؤوس من الجوخ :

#### الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يوظف غرزة الفرع في تجميل قواعد للكؤوس.
- يراعي الدقة في عمل غرزة الفرع.
- يدرك قيمة التطريز اليدوي.

#### خطوات سير النشاط:

عرض النشاط:

تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات وتقوم بأداء البيان العملي مع المتعلمين بالتبادل.

طريقة العمل :

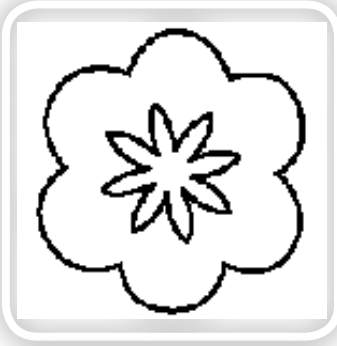
١. اضبط مقاس الشكل وفقاً لدوران قاعدة الكأس.



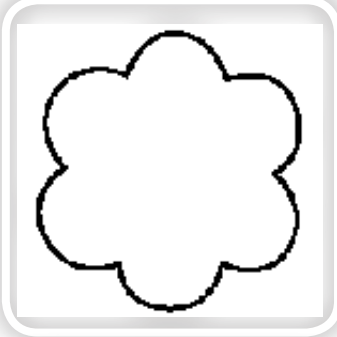
قواعد للكؤوس







٢. ثبت الباترون بالدبايس على قماش الجوخ،  
وحدد على حواف الشكل الداخلى بواسطة كربون  
القماش، ثم قص على حواف الشكل.

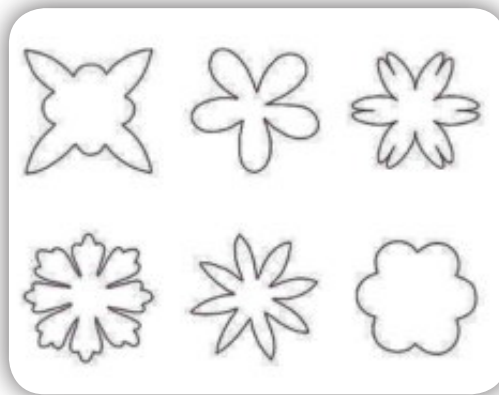


٣. ثبت الحواف الخارجية للقطعتين بغرزة  
الفرع.



٤. ادخل قاعدة الكأس في الفتحة المفرغة.

ويمكنك الإستعانة بنماذج من أشكال مختلفة استعن بها لتجميل قواعد الكؤوس .





### التقييم :

- ماهو الإتجاه الصحيح للإبرة عند شغل غرزة الفرع ؟
- اطلب من المتعلمين تثبيت العينة المنفذة في كراسة النشاط.
- شجع المتعلمين واثني على المجتهد واطلب منهم التدريب على طريقة عمل غرزة الفرع في أوقات الفراغ بالمنزل .

### الانتهاء:

- اطلب من المتعلمين إحضار أدوات التطريز و عينات من القماش القطني على شكل مربع طول ضلعه ١٠ سم وخيوط تطريز مناسبة للون العينات.

### الأنشطة الإضافية :

- وجه المتعلمين للبحث على شبكة المعلومات الدولية (Internet) عن صور لتصميمات و منتجات بسيطة يمكن تنفيذها بغرزة الفرع.





## تابع تنفيذ بعض الغرز الزخرفية (غرزة السلسلة)



### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يُفسر سبب تسمية غرزة السلسلة.
- يُنفذ غرزة السلسلة على عينة من القماش بأبعاد محددة.
- يصف التشابه بين غرزة السلسلة و غرزة المرجريت.

### خطوات سير الدروس : 8

#### تهيئة المتعلمين :

اعرض على المتعلمين سلسلة معدنية ذات حلقات متسعة ثم الفت انتباههم إلى طريقة تداخل كل سلسلة مع الأخرى ، وضح لهم أن غرزة التطريز التي سيتدربون عليها تشبه السلسلة، اعرض على المتعلمين بعض المنتجات المطرزة بغرزة السلسلة.

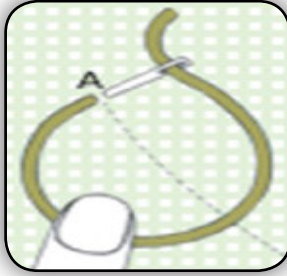
#### عرض الدرس :

- اطلب من كل متعلم أن يعرض أدواته أمامه كذلك العينة التي سبق وأن جهزها كما علمتهم في الدرس السابق.
- اعرض على المتعلمين وسيلة إيضاح موضح بها طريقة عمل الغرزة.
- أبدأ بالبيان العملي مع كل مجموعة على حدة منعا للتكسد أثناء العمل على أن تكون المجموعة على يسارك أثناء العمل لضمان رؤية أفضل ولاتزيد المجموعة عن عدد ٥ متعلمين.



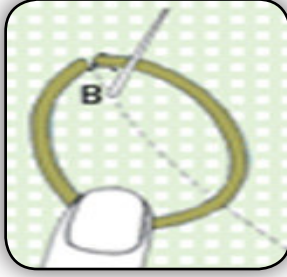


- إذا لاحظت أثناء متابعتك للمجموعات خطأ ما يتكرر، اطلب من المجموعات التوقف عن الخطأ وصحح الخطأ للجميع.
- إنتقى من المتعلمين من أتقن الغرزة واطلب منه تعليم أحد زملائه ممن أخفقوا في تعلم الغرزة لتنمية روح التعاون فيما بين المتعلمين.

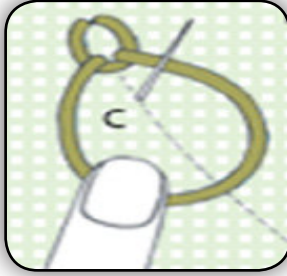


قم بأداء البيان العملي لغرزة السلسلة بالتبادل مع المتعلمين :

- ثبت الخيط في بداية الخط المحدد لعمل الغرزة مبتدئاً من جهة اليسار.



- أدخل الإبرة من أعلى إلى أسفل واسحبها ثانياً إلى أعلى على بعد صغير من مكان الخيط (حوالي ٤/١ سم)، ومرر الخيط من تحت الإبرة، ثم اسحب الإبرة.



- اعمل غرزة ثانية، وذلك بإدخال الإبرة لأسفل في نقطة قريبة جداً من خروج الخيط وادفعها على الخط على بعد مساوي تماماً لطول الغرزة الأولى، مع مراعاة أن يمر الخيط من تحت الإبرة ثم اسحب الإبرة.



- كرر العمل مع مراعاة أن تكون جميع الغرز متساوية في كل مرة حتى الخط المحدد.

في النهاية ثبت الغرزة من جهة الخلف بعمل غرزين فوق بعضهما ثم قص الخيط المتبقى

**ملحوظة : يمكن عمل غرزة سلسلة واحدة منفردة وتسمى المارجريت.**

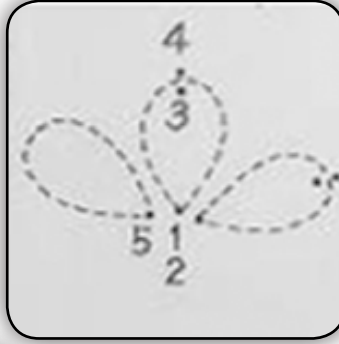




## غرزة المارجريت

هي غرزة زخرفية مشتقة من غرزة السلسلة وتنفذ بنفس الطريقة التي سبق شرحها على أن تكون على شكل زهرة.

ابدأ البيان العملي لمراحل عمل غرزة المارجريت بالتبادل مع المتعلمين :



١. ابدأ بتنفيذ الغرزة من داخل الزهرة .



٢. اغرز الإبرة في النسيج ثم أخرجها على مسافة طول ورقة الزهرة في الرسم المطلوب تنفيذه ؛ مع ملاحظة مرور الإبرة فوق الخيط أثناء الشغل.



٣. اغرز الإبرة في نهاية الغرزة المشغولة ، ثم ابدأ في عمل الغرزة التالية لتكون كل ورقة من أوراق الزهرة منفصلة عن الأخرى.



## نشاط: اضع على ملابسك لمسة جمالية بغرزة السلسلة

### الأهداف الإجرائية:

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يستخدم غرزة السلسلة في تجديد ملابس.

### خطوات سير النشاط:

عرض النشاط:

تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات وتقوم بأداء البيان العملي مع المتعلمين بالتبادل.

طريقة العمل

جدد و جمل إحدى القطع الملبسية (تيشرت) بغرزة السلسلة مستعيناً بالصورة الموضحة لكل خطوة من الخطوات.



٤



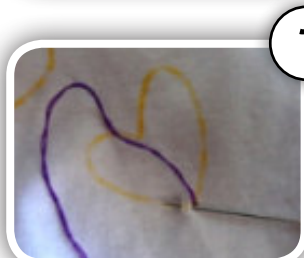
١



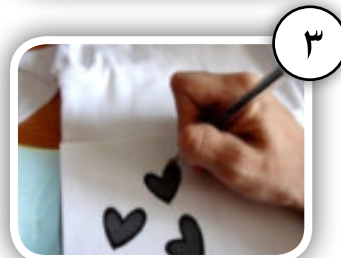
٥



٢



٦



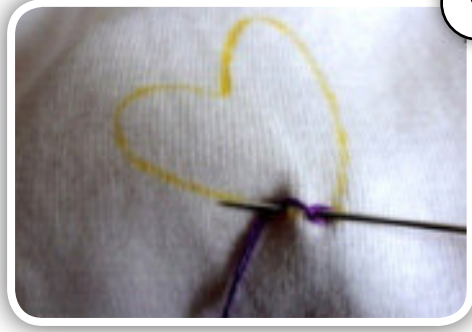
٣







١١



٧



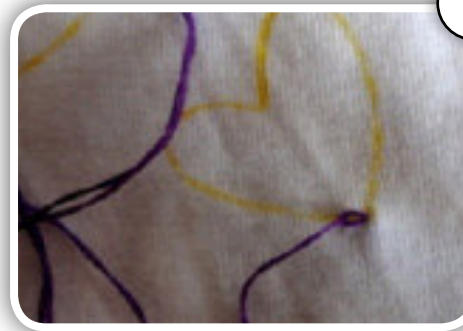
١٢



٨



١٣



٩



١٤



١٠





### التقييم...

أكمل العبارات التالية :

١. سميت غرزة السلسلة بهذا الأسم لأنها .....
٢. تستخدم غرزة السلسلة في .....

### الانتهاء:

- اطلب من المتعلمين التمرين على الغرز السابقة وتثبيت العينات في كراسة النشاط.
- حدد للمتعلمين الأدوات والخامات اللازمة لعمل منتج باستخدام غرزة الفرع و السلسلة..

### الأنشطة الإضافية :

- اطلب من المتعلمين البحث من خلال شبكة المعلومات الدولية عن صور تصميمات متنوعة يمكن تنفيذها بغرزتي الفرع و السلسلة.





## تابع تنفيذ بعض الغرز الزخرفية (غزة البطانية)



### الأهداف الإجرائية:

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يُعدّد استخدامات غرزة البطانية.
- يطبق الخطوات الصحيحة أثناء شغل غرزة البطانية .
- يدرك قيمة العمل اليدوي.

### خطوات سير الدرس:

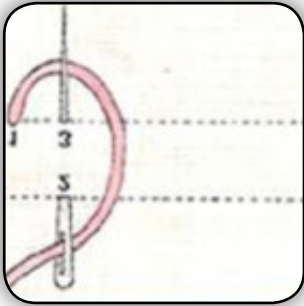
#### تهيئة المتعلمين:

اعرض على المتعلمين بطانية طفل تم تشطيب طرفها بغرزة البطانية ، و اسألهم عن اسم الغرزة ، وحث الجميع على المشاركة ، وعزز الإجابة الصحيحة ودون عنوان الدرس.

#### عرض الدرس

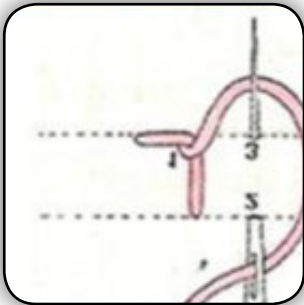
وضح للمتعلمين أن هذه الغرزة تستعمل في الثنيات في أطراف النسيج للمفارش - الإشارات - أكياس المخدات... إلخ. وقد أخذت هذه التسمية لأنها تستخدم أساساً في البطانية، ويمكن أن تنفذ بخيطين لإعطاء شكل زخرفي وسمك لتثبيت الثنية، واعرض على المتعلمين وسيلة إيضاح موضح بها طريقة عمل الغرزة، وعلى كل متعلم أن يعرض الخامات والعينة التي سيستخدمها أمامه

ابدأ البيان لمراحل عمل غرزة البطانية كالتالي:



- ارسم خطين متوازيين المسافة بينهما ٢/١ سم، وابدأ بتثبيت الخيط على الخط العلوي من جهة اليسار، وادفع الإبرة مكان تثبيت الخيط إلى نقطة مقابلة لها على الخط السفلي، ثم اسحب الإبرة.

- ادخل الإبرة من نقطة تبعد حوالي ٤/١ سم عن مكان الغرزة السابقة على الخط الأيسر ، ومرر الخيط من تحت الإبرة، ثم اسحب الإبرة.



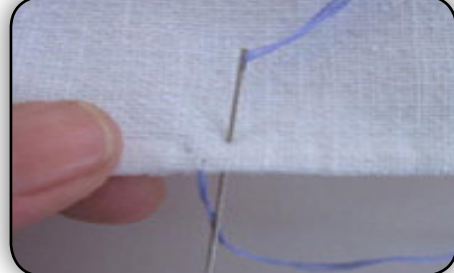
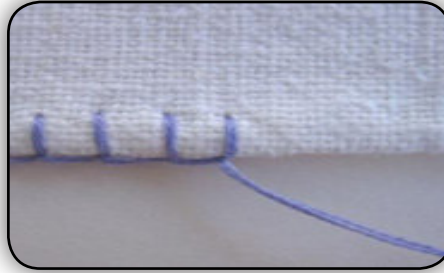
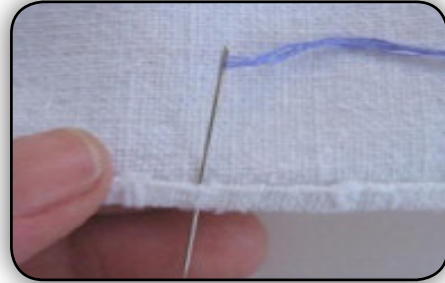
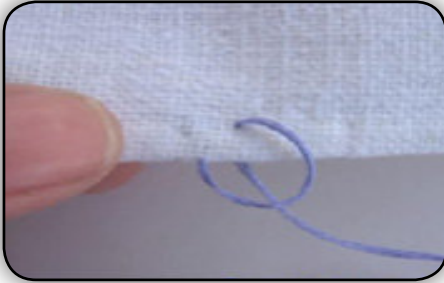
- كرر العمل السابق مع مراعاة جعل الإبرة عمودية في كل مرة، أكمل الغرزة كما سبق حتى نهاية الخط، في النهاية ثبت الغرزة من جهة الخلف بعمل غرزتين فوق بعضهما، قص الجزء المتبقى.





## طريقة عمل غرزة البطانية في الثياب في أطراف النسيج للمفارش:

اضبط طرف النسيج ثم اثنى الطرف بمقدار (1/2 سم × 1/2 سم) مع ضرورة كى الثنية بالمكنواة؛ و نكرر طريقة عمل غرزة البطانية كما سبق.



### نشاط : تنفيذ جراب لحفظ الأغراض :

#### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- ينفذ غرزة البطانية في تجميل الجراب.
- يطبق الخطوات الصحيحة أثناء شغل غرزة البطانية.
- يراعى الدقة عند التنفيذ.

#### خطوات سير النشاط:

عرض النشاط:

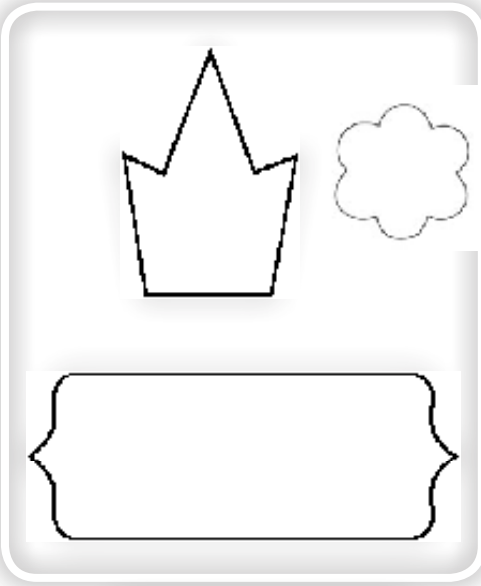
تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات وتقوم بأداء البيان العملي مع المتعلمين بالتبادل.





### طريقة العمل :

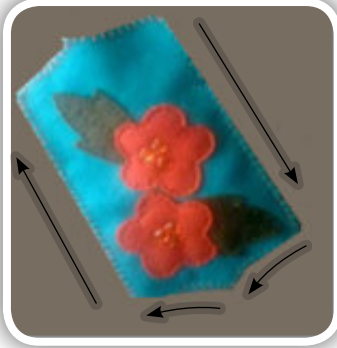
١. عدل مقاس الباترون وفقاً للاستخدام.



٢. ثبت الباترون بالدبابيس على طبقتين من قماش الجوخ، ثم قص على حواف الباترون أو قص قطعتين مستطيلتين من قماش الجوخ بنفس المقاس.



٣. جمل وجه أحد القطعتين بوحدات تجميل (أزهار - وردات - شرائط ساتان - حبات لؤلؤ.....).



٤. ثبت حواف القطعتين معاً بغرزة البطانية، طرز كل حافة على حدة من الحافتين المفتوحتين بغرزة البطانية.





### التقييم :

أكمل العبارات التالية :

- تستخدم غرزة البطانية في .....
- يراعى عند شغل غرزة البطانية أن تكون الإبرة ..... على النسيج .

### الانهاء:

- اطلب من المتعلمين التمرين على الغرز السابقة وتثبيت العينات في كراسة النشاط.
- حدد للمتعلمين الأدوات والخامات اللازمة لعمل المشروع.

### أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- جدد أطراف بعض المفروشات بغرزة البطانية .
- أضف لمسة جمالية بغرزة البطانية إلى ملابسك .







# مشروع يعتمد على غرز التطريز الزخرفية

(غلاف هدية، أسورة أنيقة)



الزمن : حصتان .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

الخامات والأدوات: أدوات التطريز - قماش جوخ - دوسيه بلاستيك

أزرار .

القضايا المتضمنة: حسن استخدام الموارد و تنميتها .

القيم والأخلاق : إتقان العمل .

- اعرض على المتعلمين الأدوات والخامات اللازمة لعمل كل نشاط.
- تأكد من وضوح التعليمات لأفراد المجموعة ككل.
- حدد للمتعلمين الزمن اللازم لتنفيذ النشاط.
- اسمح للمتعلمين بالتشاور لتوزيع الأدوار وتحديد المسؤوليات.
- أجب عن أسئلة المتعلمين واستفساراتهم.

## الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
  - يحدد الخامات الملائمة لعمل المنتج.
  - يرسم باترون للمنتج الذي سينفذه.
  - يختار أقمشة بألوان وتصميمات متناسقة
  - يستخدم غرز التطريز في عمل منتجات نافعة.
  - ينفذ خطوات عمل المنتج بتسلسل ودقة.
  - يراعي قواعد الأمن والسلامة عند القيام بالنشاط.

## خطوات سير النشاط :

### تهيئة المتعلمين :

- اعرض على المتعلمين أنشطة تعتمد في تنفيذها على توظيف غرز التطريز التي سبق لهم تعلمها مثل : ( حافظة نقود ، غلاف كتاب ، إكسسوار، مفارش.....)

### عرض النشاط:

- اترك لكل مجموعة حرية اختيار النشاط الذي ترغب بتنفيذه.
- وزع على كل مجموعة «ورقة عمل» تتضمن خطوات عمل النشاط .



## النشاط: (أ) تنفيذ غلاف هدية باستخدام غرزة السراجة :

### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

١. ارسم باترون لشكل قلب بالمقاس الذي تريده على الورق ،

قص على حواف الشكل، ضع الشكل على ثلاث طبقات من

قماش الجوخ أو قماش سميك وقص على الحواف لتحصل

على ثلاثة قلوب.

٢. نصف القلب الثاني بالعرض إلى نصفين ثم قص بخط

مستقيم على بعد من ١:٢سم حسب مقاس القلب من

ناحية الطرف المدبب للقلب.

٣. نصف القلب الثالث بالعرض ثم قص على بعد من ١:٢سم

حسب مقاس القلب على خط مستقيم من الطرف العلوي

للقلب، ثم طرز بغرزة سراجة منتظمة على الخط المستقيم

للقلب الثاني.

٤. ثبت حواف نصفى القلب على القلب الأول ثم ثبت

بالدبابيس .

٥. طرز بغرزة خياطة منتظمة على الحواف الخارجية لتجميع

الأجزاء معًا .

٦. في النهاية تحصل على غلاف جميل للهدية به جيب سهل

الفتح.



## النشاط: (ب) تنفيذ أسورة أنيقة .

### خطوات سير النشاط :

#### طريقة العمل:



١. لف شريط القياس حول رسغ اليد ودون المقاس، وأحضر دوسيه بلاستيك قديم، وقص مستطيل عرضه يساوي ٥سم وطوله يساوي مقاس رسغ اليد + ٤سم مع تحويل أطراف المستطيل الحادة إلى دوران لتحصل على باترون الإسورة؛ ثم ضع المستطيل السابق على طبقتين من قماش الجوخ أو القطيفة أو الشمواه أو الكتان، قص على بعد ٢م من الباترون.



٢. أطلع التصميم على وجه إحدى طبقتي قماش الجوخ، وطرز عليها، ثم ضع المستطيل البلاستيك بين طبقتي القماش بحيث يكون وجه التطريز للخارج.



٣. ثبت حواف طبقتي قماش الجوخ معاً بغرزة البطانة؛ ثم ثبت زرار على أحد طرفي الإسورة واصنع عروة على الطرف الآخر أو يستبدل الزرار والعروة بتثبيت شريط كوتشي على الطرفين.



٤. يمكن عمل حزام بنفس الطريقة مع تغيير الطول حسب دوران الوسط، و عرض الحزام.







### التقييم :

- تعرض كل مجموعة ما أنتجته أمام المتعلمين و يتم التقييم للمنتجات مع تشجيع الابتكارات و الأفكار الجديدة..
- يثنى المعلم على الجهد المبذول من أفراد المجموعة .

### الانتهاء:

- اطلب من المتعلمين إحضار أدوات التطريز و عينات من القماش القطني على شكل مربع طول ضلعه ١٠ سم و خيوط تطريز مناسبة للون العينات.

### الأنشطة الإضافية :

- تجميع رسومات للتطريز من المجلات المتخصصة لتنفيذ إحداها كتطبيق على درس اليوم..
- جدد من ملابسك باستخدام بعض غرز التطريز الزخرفية .





## تابع مشروع يعتمد على غرز التطريز الزخرفية (تجميل الكوب)



### الأهداف الإجرائية :

- يكون المتعلم قادراً على أن :
- يعدد الخامات اللازمة لعمل المنتج.
- يرسم باترون للمنتج الذي سينفذه.
- يختار أقمشة بألوان وتصميمات متناسقة
- يستخدم غرز التطريز في عمل منتجات نافعة.
- ينفذ خطوات العمل بتسلسل ودقة.
- يراعي قواعد الأمن والسلامة عند القيام بالنشاط.

### نشاط: (أ) تجميل الكوب:

#### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

#### طريقة العمل:

1. ضع كوب على شكل مخروط على ورق مقوى، و باستخدام قلم فسفوري ضع نقطة على الحافة العليا للكوب ، وعلى امتداد الخط ضع نقطة على قاعدة الكوب ، ضع الكوب على بداية فرخ من الورق المقوى.
2. امسك الكوب باليد اليسرى وامسك القلم الرصاص باليد اليمنى، ثم لف الكوب ببطء وأثناء لف الكوب حدد مكان استدارة الحافة العليا بالقلم الرصاص من أعلى.





٣. مرة أخرى وبنفس الطريقة لف الكوب في الإتجاه المعاكس ولكن مع التحديد بالقلم الرصاص حول استدارة القاعدة.



٤. قص على بعد ٢ سم للخط المنحني من أعلى ومن أسفل للدخول لتحصل على شكل يشبه المروحة.



٥. ثبت الباترون على طبقتين من قماش الجوخ أو قماش سميك نوعاً بالدبابيس ؛ ثم قص على حواف الباترون لتحصل على طبقتين من القماش بشكل يشبه المروحة.

٦. باستخدام القلم الرصاص أرسم على وجه أحد القطعتين خطوط منحنية على مسافات منتظمة متساوية.



٧. ثبت القطعتين سوياً من الحواف باستخدام غرزة سراجة منتظمة، وطرز على الخطوط المنحنية التي سبق أن رسمتها بغرزة السراجة.

٨. ثبت على أحد الأطراف المستقيمة زرارين كما بالشكل، ولعمل العروة على الطرف المستقيم المقابل ثبت حلقتين من أستيك مطاط رقيق، ثم لف القطعة حول الكوب وادخل الحلقة بالزرار.







## النشاط: (ب) تنفيذ غلاف للكتاب أو للأجندة :

### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

طريقة العمل:



١. حدد أبعاد الكتاب الذي ترغب في عمل غلاف له طولاً وعرضاً، وأحضر قماش قطيفة أو جوخ (يفضل قماش سميك نوعاً)، قص مستطيل على طبقتين من القماش طوله يساوي طول الكتاب وعرضه يساوي عرض الكتاب مرتين ونصف، وباستخدام القلم الرصاص و بالاستعانة بأي شكل دائري حاول تحويل الخط المستقيم من أحد الطرفين إلى منحنى، ثم قص ورود وأوراق شجر بأحجام مختلفة و بألوان متناسقة، ثم ثبت الوردات قرب الخط المنحنى من الداخل، من الممكن أن تضيف حبات اللؤلؤ منتصف الورد، ثم ثبت طبقتي الجوخ معاً بغرزة بطانية.

٢. ضع الغلاف على الكتاب و حدد مكان الكبسون من الداخل ثم ثبت الكبسون ، ويمكنك استخدام شريط لاصق بدلاً من الكبسون لتثبيت الغلاف.

٣. لعمل جانب للغلاف ( كعب ) أغلق الأطراف على بعضها بالكبسون أو بالشريط اللاصق، ثم ضع علامات بالمارك على أبعاد منتظمة بطول جانب الغلاف ؛ ثم طرز بخيط سميك بغرزة سراجة طويلة لزخرفة الكعب.

لاحظ المتعلمين أثناء التنفيذ للحصول على أحسن النتائج مع

تشجيعهم.





### التقييم :

- من خلال تفقد المجموعات والتأكد من تفاعل أفراد المجموعة وتنفيذ كل فرد في المجموعة للغرزة بالطريقة الصحيحة.
- س : اطلب من المتعلمين تنفيذ شكل زخرفي بالاستعانة بغرزة التطريز المختلفة على عينة من القماش على شكل مربع طول ضلعه ١٠ سم.
- شجع المتعلمين واثني على المجتهد واطلب منهم إنتاج منتجات أخرى باستخدام التطريز بالغرز الزخرفية المختلفة.

### أنشطة إضافية :

وجه المتعلمين للبحث على شبكة المعلومات الدولية (Internet) عن صور لمشاريع و منتجات أخرى يمكن تنفيذها بغرز التطريز الزخرفية.





# السلوك السليم في التعامل مع الآخرين

٣

## المقدمة :

يساعد هذا الدرس المتعلم على أن يعرف واجباته نحو أفراد أسرته والآخرين.



## الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يكتب قصة عن السلوك السليم في التعامل مع الآخرين.
  - يتعاون مع أفراد أسرته وزملائه.
  - يحافظ على الممتلكات العامة.

## خطوات سير الدرس :

### تهيئة المتعلمين :

قص على المتعلمين قصة عن التعامل السليم مع الآخرين و الأخلاقيات الحميدة ، وبعد الانتهاء من القصة دون عنوان الدرس على السبورة.

### عرض الدرس :

استدعى مواقف متعددة عن أسلوب التعامل مع الآخرين:

- ذهاب الأسرة بالسيارة إلى متنزه لقضاء يوم سعيد ، وفي الطريق تشاهد الأسرة العديد من السلوكيات الصحيحة والسلوكيات الخطأ.



التزم بقواعد السير والمرور



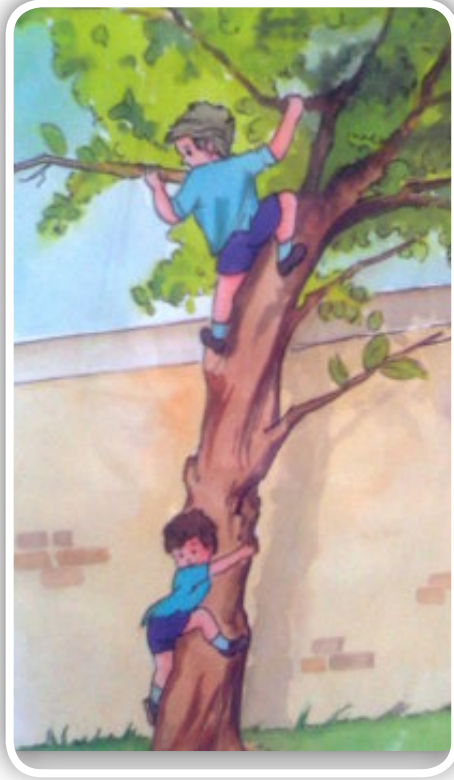




حافظ على الممتلكات العامة مثل إلقاء القمامة في حاوية القمامة



لا تلعب في الشارع



عدم تسلق الشجرة



حسن التعامل مع كبار السن

- أو حوار بين جد وحفيده يوجه فيه الجد حفيده إلى السلوك السليم للتعامل مع الآخرين.

اطرح على المتعلمين السؤال التالي:

ماذا نقول عن شخص أنه حسن الخلق؟

استمع لإجابات المتعلمين واسمح لأكثر عدد منهم بالمشاركة.

وجه إلى المتعلمين مجموعة نصائح ليصبح الفرد متميزاً في خلقه وسلوكه كالتالي:

- يجب أن تراعى حقوق الجار فعامله بأدب وجماله في المناسبات؛ ولا تسبب له أي إزعاج.
- إذا ذهبت لزيارة صديق فأختر الوقت المناسب؛ و اتصل به وحدد موعداً لزيارته.
- اتبع السلوك السليم واحترم كبار السن والمرضى وأعطهم الأولوية في الصعود أو النزول أو الجلوس في وسائل المواصلات العامة.
- لا تتناول الطعام أثناء السير في الطريق العام.
- لا تتدخل في شئون الآخرين.





- حافظ على الممتلكات العامة مثل عدم الكتابة على الجدران و المحافظة على مقاعد (الفصل - الأتوبيس - السينما - الحدائق) .
- تعاون مع من حولك .
- حافظ على أدواتك المدرسية ولا تلق بالحقيبة على الأرض حتى لا تتلف.
- حافظ على نظافة ومظهر ملابسك.



عدم التحدث أو الضحك بصوت مرتفع أثناء الحصة في الفصل الدراسي.



احرص على تنظيم وقتك و استذكر دروسك جيدا



اتبع السلوك السليم و استأذن قبل الدخول



عدم اللعب بالكبريت



إذا كنت في مكان ما وكان لابد من أن تقف في طابور حتى يجيء دورك فلا تراحم غيرك.



## النشاط: تنفيذ رنانة :

### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
  - ينفذ أنشطة تعزز من فهمه لأسلوب التعامل السليم مع الآخرين .

### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

### طريقة العمل:

١. لف شريط من الستان حول حلقة صغيرة بحيث تغطي تماماً.



٢. بنفس الطريقة لف شريط من الستان حول طوق كبير من الخشب أو المعدن أو البلاستيك.



٣. أضم حبات من الخرز في شريط ستان أو سلك رفيع وشكله على هيئة دوائر أو قلوب ثم أربط طرف الشريط على شكل فيونكة، كرر الخطوة السابقة خمس مرات لتحصل على خمس وحدات.







٤. قص خمس شرائط من الستان بأطوال مختلفة، بحيث يكون أطول شريط بطول ٣٥ سم .

٥. اربط كل وحدة بشريط ستان مجمعة حول الحلقة الصغيرة ، ثم لفها متباعدة حول الحلقة الأكبر مع عمل عقدة عند لف كل شريط مع الحلقة.

### التقييم :

- يتلقى المتعلمين من المعلم تغذية راجعة يمكن في ضوءها أن يقوم المتعلم بتقويم عمله وتحسين أدائه، وعلى المعلم أن يتأكد من أن المجموعة التي أنجزت عملها أنجزته بصورة صحيحة وملتقنة.
- أكتب عبارة مناسبة عن كل صورة من الصور التالية :



### الأنشطة الإضافية :

- اطلب من المتعلمين التعبير فيما لا يزيد عن خمس أسطر عن التعامل السليم مع الآخرين.
- تجميع نماذج من الصور المعبرة عن التعامل السليم مع الآخرين، ولصقها في كراسة النشاط.





# العناية بالملابس الملوثة - غسلها - كيها

٤

## الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يلخص ما يجب مراعاته للحفاظ على المظهر الجيد.
  - يقدر أهمية الحفاظ على مظهره وملابسه.
  - يحرص على النظافة والتعاون.
  - يستمع إلى توجيهات المعلمة.



الزمن : حصة .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

الوسائل التعليمية : صور تعبر عن المظهر الجيد والمظهر غير الجيد، إستخدام مكواة كهربائية أو نموذج لها.

القضايا المتضمنة: المهارات الحياتية، احترام العمل.

القيم والأخلاق : التعاون - النظافة .

## خطوات سير الدرس :

### تهيئة المتعلمين :

- تبدأ المعلمة باسترجاع معلومات المتعلمين عن أهمية الحفاظ على المظهر وتأثيره على التعامل مع الآخرين ثم تسألهم عن أهم ما يجب عمله للظهور بمظهر جيد أمام الآخرين.
- تتلقى المعلمة الإجابات وتعززها ثم تعرض صوراً لشخص يرتدى ملابس مهندمة وآخر يرتدى ملابس مجعدة؛ وتستنتج معهم عنوان الدرس وتدونه على السبورة.

### عرض الدرس :

تسأل المعلمة المتعلمين عما يقومون بعمله عند عودتهم إلى المنزل فيما يتعلق بالملابس التي يرتدونها ، تختار المعلمة النقاط الإيجابية وتلخصها على السبورة والتي يجب أن تكون كالآتي:

١. عندما تعود إلى المنزل اخلع ملابسك، وعلقها على الشماعة الخاصة بها وبعد تهويتها ضعها في الدولاب.
٢. تجنب وضع أشياء ثقيلة أو كبيرة الحجم في الجيوب حتى لا تتمزق.
٣. قبل أن ترتدى ملابسك أو تخلعها تأكد من أن جميع فتحاتها (أى الأزرار والكباسين) مفتوحة حتى لا تتمزق.





٤. عند حدوث أي تمزق أو ثقب أو قطع زرار أو كبسون في الملابس قم بإصلاحه ، للمحافظة على الملابس .

٥. إذا حدثت أي بقعة على الملابس قم بإزالتها فوراً حتى لا يمتصها القماش ويصعب إزالتها.

٦. اعتمد على نفسك في غسل القطع الصغيرة من ملابسك كالجورب.

اسأل المتعلمين من منكم يقوم بغسل جوربه بنفسه ومن يقوم بمساعدة والدته في المنزل عند استخدامها للغسالة الكهربائية ؟ وما يجب مراعاته قبل وضع الملابس في الغسالة الكهربائية ؟ ثم وضح أن هناك نقاط يجب مراعاتها وخاصة عند غسل المنسوجات الملونة وهي:

- تصليح القطع والأزرار والكبسون .
- إزالة البقع حتى لا يمتصها القماش ويصعب إزالتها .
- التأكد من عدم وجود أشياء بالجيوب ( نقود - أقلام - تذاكر - ...إلخ ) حتى لا تتسبب في إحداث بقع أو أعطال بالغسالة الكهربائية.
- التأكد من أن جميع الملابس التي سنقوم بغسلها ثابتة اللون.
- القطع الكبيرة تغسل في الغسالة الكهربائية باستخدام مسحوق خاص بالألوان.
- القطع الصغيرة والبسيطة توضع في كيس خاص ، مثل كيس (الشربات) أو يمكن غسلها يدوياً.



## نشاط : التدريب على غسل وكي الملابس :

### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
  - يوضح الطريقة الصحيحة لغسل الملابس الملونة.
  - يتمكن من غسل بعض ملابسه البسيطة مثل الجوارب.
  - يشرح طريقة استخدام المكواة الكهربائية .
  - يستعمل المكواة الكهربائية ويعتنى بها .

### خطوات سير النشاط :

#### عرض النشاط:



- تقوم المعلمة بأداء البيان العملي بالتبادل مع المتعلمين وذلك بغسل قطعة ملابس صغيرة أمامهم لتوضيح مراحل الغسل اليدوي وأهمية كل مرحلة وهي كالتالي :

1. النقع
2. الغسل
3. الشطف
4. التجفيف

#### تعرض المعلمة على المتعلمين :

- المكواة الكهربائية موضحة أهميتها في كي الملابس و كيفية العناية بها.
- تستنتج المعلمة من المتعلمين طريقة استخدام المكواة عملياً على قطعة ملابس صغيرة إن أمكن ذلك أمام المتعلمين.





- توضح بعض الإرشادات الخاصة بعملية الكي مثل تحديد درجة الحرارة المختلفة حسب نوع كل نسيج ، وكيفية العناية بالملكواه الكهربائية.
- اتباع التعليمات المدونة بالكتيب الخاص بها بكل دقة لمعرفة طريقة التشغيل السليمة.
- الحرص على ألا تسقط الملكواه على الأرض.
- العناية بالسلك الموصل للتيار (يكون من النوع المغطى بعازل) ويكون السلك مفروودًا بصفة مستمرة ولا توجد به التواءات أو أجزاء عارية حتى لا يحدث ماس كهربائي.

#### التقييم :

- اذكر ثلاث نقاط يمكنك بها العناية بملابسك ؟
- ما هي أهمية مرحلة النقع؟

#### الأنشطة الإضافية :

- عمل مطوية بها العلامات الخاصة بالكي .
- قراءة التعليمات الخاصة بالكتيب المرفق بالملكواه .





## الوحدة الثانية

### نحو غد مشرق



#### المقدمة

تسعى المجتمعات دائماً إلى غد أفضل من اليوم، وفي سبيل ذلك تهتم بتنمية أبنائها وخاصة في المرحلة الأساسية من العمر وهي مرحلة التعليم الأساسي، فتهتم بتربيتهم وتعليمهم ليصبحوا الأمل في تنمية المجتمع وتطوره حتى يلحق بالدول المتقدمة .

من هنا كان الاهتمام بمتعلمي المرحلة الابتدائية ومنهم الصف الخامس الابتدائي، بإمدادهم بالمعلومات والعمل على إكسابهم المهارات والسلوكيات التي تساعد على أن يسعدوا بحياتهم، وتقودهم إلى غد مشرق بإذن الله .

#### دروس الوحدة

١. دور الأسرة في المحافظة على سلامة البيئة.
٢. الإستفادة من مستهلكات البيئة.
٣. الوجبة الغذائية المتكاملة، ومكوناتها.
٤. العادات والتقاليد الشائعة في البيئة.
٥. أسس التغذية السليمة.
٦. التطبيق العملي لوجبة متكاملة.
٧. العناية بنظافة المطبخ ودورة المياه .

#### أهداف الوحدة

١. يحدد دور الأسرة في المحافظة على سلامة البيئة.
٢. يوضح أهمية تناول وجبات غذائية متكاملة في مواعيد منتظمة .
٣. ينفذ بعض وجبات إفطار وعشاء بسيطة .
٤. يهتم بنظافة المطبخ ودورة المياه .

# دور الأسرة في المحافظة على سلامة البيئة

## المقدمة

يساعد هذا الدرس المتعلمين على التعريف بأهمية المحافظة على نظافة البيئة، والمساعدة في تجميلها.



الزمن : حصه .  
المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .  
الوسائل التعليمية : صور توضح المحافظة على البيئة وطرق التخلص من المخلفات.  
القضايا المتضمنة: المحافظة على البيئة.  
القيم والأخلاق : النظافة - النظام .

### الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يعرف أهمية المحافظة على البيئة.
- يذكر الطرق الصحيحة للتخلص من المخلفات.
- يشرح دوره في المحافظة على البيئة.
- يساهم في تجميل البيئة المحيطة ( المنزل - المدرسة ).
- يتعود على النظافة والنظام.
- يشعر بالمسئولية تجاه البيئة المحيطة.

ما هو دورك في المحافظة على نظافة منزلك - مدرستك - الشارع الذي تسكن فيه؟

□ تتلقى إجاباتهم وتعززها وتلخصها في نقاط:

- إلقاء كل ما نريد التخلص منه مثل المناديل الورقية فور استعمالها في سلة المهملات.
- احرص على وضع القمامة في أكياس وتسليمها للشخص المختص بجمعها، وإذا لم يوجد فيجب وضع القمامة في الصناديق المخصصة لذلك والموجودة في الشارع، ليسهل نقلها بالعربات الخاصة بالحي للتخلص منها بعيداً.

### خطوات سير الدرس :

تهيئة المتعلمين :

- تعرض المعلمة على المتعلمين بعض صور لأماكن نظيفة وجميلة وصور أخرى عكس ذلك .
- تطلب منهم التعليق على هذه الصور و بالمناقشة تتوصل معهم لعنوان الدرس؛ ثم تدونه على السبورة.

عرض الدرس :

□ تسأل المعلمة المتعلمين السؤال التالي:





- لا تلقى بالمخلفات من النافذة حتى لا تؤذي المارة و يؤدي تراكمها بالشارع والمناور إلى تكاثر الحشرات والذباب، وبالتالي تنتشر الأمراض.
- يجب عدم حرق القمامة بالشارع كما يحدث أحياناً، لأن هذه العملية تحدث نسبة كبيرة جداً من تلوث الهواء المحيط.
- لا تستعمل المبيدات الحشرية خصوصاً الرش منها في وجود الأفراد، لأن استنشاقها ضار بالصحة.
- الحفاظ على الأزهار والنباتات، وعدم قطفها، فهي تساعد على تنقية الجو.
- تعلم كيف تزرع بعض نباتات الزينة أو الأزهار في شرفة منزلك.

□ تسأل المعلمة المتعلمين عن كيفية المحافظة على البيئة من التلوث، وخاصة البيئة الريفية، وتلقى إجاباتهم، وتعززهم وتلخصها فيما يلي:

1. عدم إلقاء المخلفات في مياه الترغ و المصارف، وكذلك الحيوانات النافقة.
2. الامتناع عن غسل الأواني والملابس في مياه الترغ، أو الاستحمام فيها للوقاية من الإصابة بالبلهارسيا.
3. عدم التدفئة بالأخشاب أو الفحم داخل الغرف المغلقة، لأن هذا يلوث الهواء، ويقضى على الأكسجين الموجود بالرفة.
4. يجب الامتناع عن حرق قش الأرز، الذي ينتج عنه تلوث البيئة و إصابة الأفراد بالأمراض..
5. الاهتمام بنظافة مكان تربية المواشى والطيور، وعدم إلقاء مخلفاتها في الطريق، حتى لا يتكاثر الذباب والبعوض وتنتشر الأمراض، مع العلم بأنه يمكن جمع المخلفات، ومعالجتها بالطريقة الصحيحة واستعمالها في إنتاج الوقود أو السماد.

□ تسأل المعلمة المتعلمين عن كيفية إعادة تدوير مخلفات البيئة و الاستفادة منها، و تعززهم؛ ثم تعرض عليهم الأنشطة التالية:



## نشاط: إعادة تدوير مستهلكات البيئة ( تنفيذ طلبة )

### الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :

- يذكر الخامات و الأدوات اللازمة لعمل الطلبة .
- يعيد الأدوات في أماكنها بعد الانتهاء من العمل .

### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

طريقة العمل :

الزمن : حصة .  
المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .  
الوسائل التعليمية : طبلعة منفضة مسبقاً .  
الخامات والأدوات: علبة لبن مجفف فارغة - آ شالموه حجم كبير - آ خرز خشب حجم كبير - مادة لاصقة - مقص .  
القضايا المتضمنة: حماية البيئة والحفاظة عليها وتجميلها  
القيم والأخلاق : النظافة - النظام .

- تحضر المعلمة علبة لبن فارغة.
- تغلف العلبة بقماش الجوخ.
- تزين العلبة بشرائط الزجاج كما في الشكل.
- لعمل العصا: تثبت خرزتان كبيرتان من الخشب في الشالموه.
- بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

### ملحوظة...

يترك فن التجميل والإبداع للمتعلم، ويمكن استخدام خامات أخرى مثل الأزرار وشرائط الستان.



### التقييم :

□ كيف يمكنك المحافظة على البيئة من التلوث ؟

□ ضع علامة ( √ ) أو ( X ) أمام العبارات الآتية:

١. إلقاء المخلفات والحيوانات النافقة في مياه النيل. ( )
٢. رش المبيدات الحشرية في وجود الأفراد يسبب الإصابة بالعديد من الأمراض. ( )
٣. يمكننا التدفئة بالأخشاب أو الفحم داخل الغرف المغلقة . ( )
٤. حرق القمامة يؤدي إلى تلوث الهواء المحيط. ( )

### الأنشطة الإضافية :

- تجميع أفكار إبداعية عن نظافة وتجميل المنزل - والمدرسة - والشارع.
- قم بإنبات بعض الدرنات أو البقوليات لتجمل بها شرفة حجرتك.
- شارك زملاءك في تنظيف فصلك وفناء المدرسة وتجميلها.



# الإستفادة من مستهلكات البيئة

## ٢

( علبة لحفظ أغراض متعددة من علب الكبريت )



### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
  - يستفيد من المستهلكات في عمل أشياء نافعة.
  - يذكر الأدوات اللازمة للعمل.
  - يهتم بنظافة المكان بعد الإنتهاء من العمل .

### خطوات سير الدرس :

#### تهيئة المتعلمين:

- تعرض المعلمة على المتعلمين بعض مستهلكات البيئة من المخلفات المنزلية.
- و تسألهم كيف يمكن الاستفادة من هذه المستهلكات في انتاج اغراض نافعة؛ و بالمناقشة تتوصل معهم لعنوان الدرس؛ ثم تدونه على السبورة.

#### عرض الدرس :

- تتناقش المعلمة مع المتعلمين عن كيفية الاستفادة من مستهلكات البيئة و خاصة : المخلفات المنزلية مثل العبوات الكرتون - الزجاج -أوراق الحلوى - قشر اللب -بري الأقلام .....الخ. و إعادة تدويرها والاستفادة منها في انتاج أشياء مفيدة ؛ وتذكر لهم أن بلد مثل ( الصين ) يقوم اقتصادها بالكامل على إعادة تدوير المخلفات.

## نشاط: علبة لحفظ أغراض متعددة من علب الكبريت

### خطوات سير النشاط :

- تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات عمل ثم توزع الخامات على كل مجموعة .
- تقوم بأداء البيان العملي أمام المتعلمين للنشاط التالي:

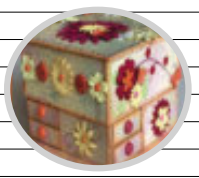
### عرض النشاط:

١. تحضر المعلمة عدد ٨ علب كبريت كبيرة، وفارغة لعمل الدور الأول من العلبة.

٢. يقص عدد ٨ مستطيلات صغيرة من الجوخ لتبطين أدراج علب الكبريت.

٣. يقص مربع من الكرتون لعمل القاعدة، ثم تقوم المعلمة بتركيب أزرار في منتصف الجانب الأمامي للعلب بعد تثبيت الجوخ عليها لعمل مقبض للدرج، نلصق كل علبتين من علب الكبريت فوق بعضهما، ولصق العلب على قاعدة من الكرتون.





٤. يقص مربع من الكرتون لتغطية السطح أعلى علب الكبريت.



٥. يقص مربعان من الجوخ لتغليف السطح والقاعدة و(عدد ٤ مستطيلات أخرى من الجوخ لتغطية جوانب علب الكبريت)، تبدأ بتغليف العلبة بالجوخ باستخدام غرزة البطانية مع مراعاة أماكن الأدراج، تجميل العلبة بوردادات من الجوخ.

بعد الانتهاء من البيان العملي تطلب المعلمة من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها، وتحثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، ثم تشرف على كل المجموعات وتوجههم مع تصحيح الأخطاء.

### ملحوظة...

يمكن عمل علبة من دوريين ، وذلك بإضافة علبة كرتون أعلى علب الكبريت، وتبطن وتغلف بالجوخ كما في الخطوات السابقة.

### التقييم :

• أذكر بعض الخامات التي يمكن توظيفها في إنتاج منتجات نافعة .

### الأنشطة الإضافية:

• تجميع بعض الأفكار التي يمكن توظيفها للإستفادة من العلب الفارغة .





## تابع الإستفادة من مستهلكات البيئة (بونه للحمام)

### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :
- يستخدم المناشف في عمل بونية للحمام.
- يحرص على إعادة الاستفادة من مستهلكات البيئة

### خطوات سير النشاط :

#### تهيئة المتعلمين:

تتناقش المعلمة مع المتعلمين في كيفية الاستفادة من المناشف والقوط القديمة في عمل منتجات نافعة ثم تعزز إجاباتهم وتستننتج منهم عنوان النشاط وتدونه على السبورة..

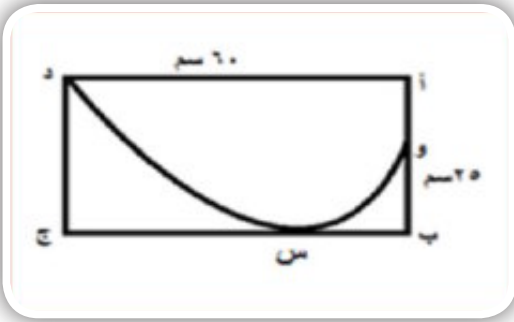
#### عرض النشاط:

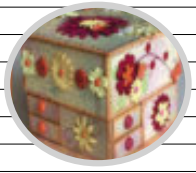
#### رسم الباترون:

يرسم مستطيل (أ ب ج د) طوله ٦٠ سم وعرضه ٢٥ سم ؛ و ينزل من نقطة (أ) ٢٠ سم على الخط (أ ب) لتحديد النقطة (و)، ثم يرسم خط منحنى من النقطة (و) إلى النقطة (د) بحيث يتماس مع الخط (ب ج) في (س)

#### خطوات العمل :

١. تطوى القوطة الى نصفين بحيث يكون الكنار لأعلى، ثم يوضع الباترون على القوطة بحيث يكون الخط (أ د) على برسل القوطة و تثبت بالدبابيس؛ و نأخذ مسافة خياطة على بعد ١ ½ سم ثم نقوم بالقص .





٢. يسرج الجانب المنحني للبونيه على ظهر القماش، و يقلب ثم يجمل حرف البونيه من ناحية البرسل، و يقوم بعمل عروة من مجموعة خيوط في الجانب ذو الانحناء الاقل.



٣. يثبت خرزة أو وردة من الناحية الخلفية للبونيه، ثم نقوم بإرتداء البونيه وطيه حسب مقياس الرأس.



بعد الانتهاء من البيان العملي تطلب المعلمة من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها وتحثهم على الإبداع و ابتكار أشكال وأفكار جديدة ثم تشرف على كل المجموعات وتوجههم مع تصحيح الأخطاء.

#### التقييم :

- عدد بعض الإستخدامات المختلفة للفوط القديمة .
- أذكر بعض الطرق التي يمكن إستخدامها في تجميل المنتج المنفذ (بونيه) .

#### الأنشطة الإضافية:

- عرض بعض الأفكار التي يمكن من خلالها توظيف المستهلكات في إنتاج قطع مفيدة.
- تجميع صور لمنتجات متنوعة من الفوط .



## تابع الإستفادة من مستهلكات البيئة (برنس للحمام)



### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن :  
 • يذكر الخامات اللازمة لعمل البرنس.  
 • ينفذ برنس للحمام مستخدماً المناشف القديمة.  
 • يحرص على اتباع تعليمات المعلمة بدقة.

### خطوات سير النشاط :

#### تهيئة المتعلمين:

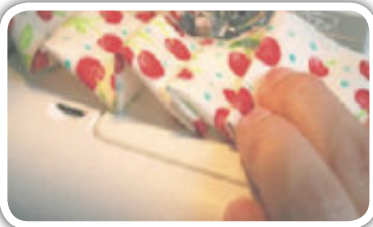
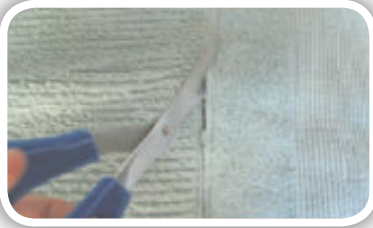
تقوم المعلمة بعرض بعض الصور المتنوعة للبرانس التي يمكن تنفيذها من المناشف والقوط القديمة ثم تقوم بأداء البيان العملي التالي :

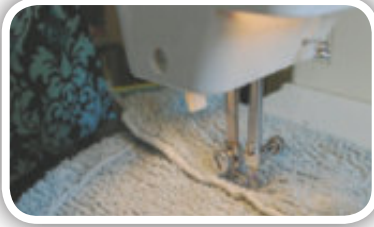
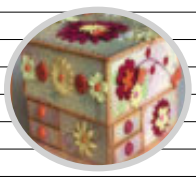
عرض النشاط:

١. تقص المعلمة أطراف القوطة (البرسل).

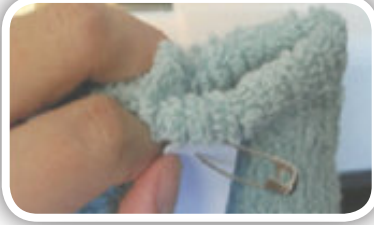
٢. تقوم المعلمة بعمل كسرات لشريط الستان المنقوش وتثبيتها بغرزة السراجة أو بتمكينها على ماكينة الخياطة إن أمكن ، ثم يثبت شريط الستان ذو الكسرات على الثلاث جوانب من القوطة لتنظيف و تجميل جوانبها.

٣. تُلف القوطة على جسم المتعلمة لأخذ المقاس المطلوب، بحيث يكون طرف فوق طرف، ثم يثبت بالدبابيس ونقوم بسراجة أو تمكين مسافة ١٠ سم من الجزء العلوى وتنزع الدبابيس (مساعدة المعلمة).

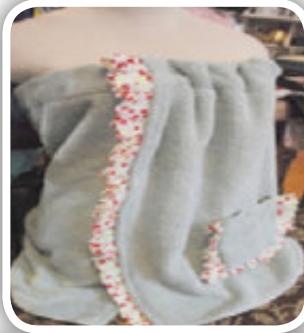




٤. يثنى الجزء العلوى للفوطة بمساحة تسمح لتثبيت أستك عريض، ثم نقوم بتدكيك الأستك.



٥. تقص المعلمة قطعة من الكوتشى وتثبت على طرفى الفوطة بالسراجة الضيقة لقفل البرنس وتقوم المعلمة بقص مربع لعمل جيب للبرنس .



٦. تقوم المعلمة بقص شريط من قماش الفوطة طوله ٢٠ سم و عرضه ١٠ سم، ويثنى طرفيه للداخل ويسرج ويثبت فى البرنس لعمل الحمالات.



بعد الانتهاء من البيان العملى يطلب من كل مجموعة البدء فى تنفيذ النموذج الخاص بها، تحت إشراف المعلمة على كل المجموعات، وتوجههم وتطلب منهم أن يكونوا قدوة حسنة فى تعاملهم مع البيئة، وتوضح لهم أننا يجب أن نتعاون

جميعاً فى حماية البيئة، وأن نبتكر المزيد من الأفكار لتعظيم الاستفادة من مستهلكات البيئة .

#### التقييم :

- عدد بعض الخامات التى يمكن توظيفها فى إنتاج البرنس .
- ماهى الخامات التى تستخدم فى تجميل البرنس .

#### الأنشطة الإضافية:

- عمل ألبوم يجمع بعض صور البرانس المتنوعة .
- جمل البرنس مستخدماً بعض غرز التطريز المناسبة .





# الوجبة الغذائية المتكاملة ومكوناتها

٣

## (المجموعات الغذائية)

### المقدمة

هذا الدرس يساعد المتعلمين على التعرف على أهمية الغذاء المتكامل، وعلاقته بالصحة وكيفية تكوين وجبات غذائية متكاملة، وأهمية تنظيم مواعيد تناولها.



### الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:

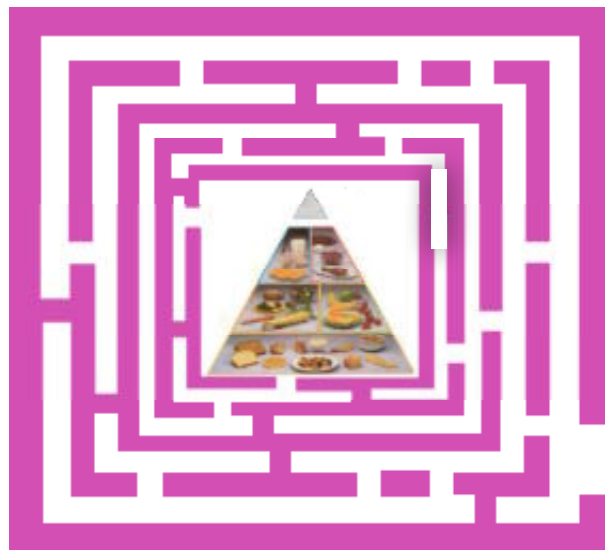
- يشرح أهمية الغذاء المتكامل .
- يسرد العناصر الغذائية الأساسية.

### خطوات سير الدرس :

### تهيئة المتعلمين :

تعرض المعلمة على المتعلمين إحدى الألعاب التعليمية (مناهة) وتطلب من إحداهن إستنتاج عنوان الدرس من

خلال اللعبة.



## عرض الدرس:

- توضح المعلمة للمتعلمين أن الحصول على التغذية السليمة أمر سهل يتطلب معرفة الاحتياجات الأساسية للجسم، وتوفيرها عن طريق أنواع مختلفة من الأطعمة المتوفرة في البيئة، قسمت هذه الأطعمة إلى ثلاث مجموعات تعرف بالمجموعات الغذائية.
- من معلوماتهم السابقة تستنتج منهم أسماء المجموعات الغذائية، ووظيفة كل مجموعة والأطعمة التي توجد بها، صحح معلوماتهم ولخصها فيما يلي:

## المجموعات الغذائية :



مجموعات الهرم الغذائي

١. **المجموعة الأولى:** أغذية البناء وهي المواد الغذائية الغنية بالمواد البروتينية.
٢. **المجموعة الثانية:** أغذية الطاقة وهي المواد الغذائية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية.
٣. **المجموعة الثالثة:** أغذية الوقاية وهي المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

## ◆ المجموعة الأولى : أغذية البناء

هي الأغذية التي تحتوي على المواد البروتينية اللازمة لبناء خلايا الجسم، وتجديد التالف منها.

مصادر المواد البروتينية:

- مصادر حيوانية: مثل اللحوم بأنواعها المختلفة - الطيور - الأسماك - الألبان ومنتجاتها - البيض وتتميز هذه المصادر بأنها ذات قيمة غذائية مرتفعة.
- مصادر نباتية: مثل البقول كالفول والعدس والحمص والفاصوليا واللوبياء والبسلة وهي أقل في القيمة الغذائية من أغذية المصدر الحيواني.



مصادر المواد البروتينية



### ◆ المجموعة الثانية : أغذية الطاقة

وهي الأغذية التي تحتوى على المواد الكربوهيدراتية والدهنية، وتمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال والأنشطة المختلفة.

○ المواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية)

مصادرها:

- النشويات: وتشمل الحبوب مثل الأرز والشعير والذرة و القمح، ومنتجاتها مثل ( الخبز - المكرونة ( - الدرنات مثل (البطاطس - البطاطا ) ... الخ..
- السكريات: مثل العسل بأنواعه (عسل النحل - العسل الأسود) الفواكه - قصب السكر - البنجر - المربي - الحلوة. ... الخ.



مصادر المواد الكربوهيدراتية

### ◆ المواد الدهنية تنقسم إلى :

- دهون حيوانية : وتوجد في الزبد - السمن - القشدة - اللبن - اللحوم - الكبد - زيت كبد الحوت ... الخ.
- دهون نباتية : مثل زيت بذرة القطن - زيت السمسم - زيت الذرة - زيت فول الصويا - زيت الزيتون. ... الخ.



مصادر المواد الدهنية

### ◆ المجموعة الثالثة : أغذية الوقاية :

وهي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقى الجسم من الأمراض، وتساعده على النمو الطبيعي وتشمل الخضروات والفاكهة بأنواعها.



مصادر أغذية الوقاية



## نشاط: وجبة للإفطار (عجة مصرية - جبنة - خبز - عصير) عجة مصرية



### الأهداف الإجرائية:

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يذكر الخامات اللازمة لتنفيذ عجة مصرية.
- ينفذ العجة المصرية تحت إشراف المعلمة.
- يتعاون مع زملائه أثناء العمل.

### نشاط: عجة مصرية

#### خطوات سير النشاط:

عرض النشاط:

المقادير:

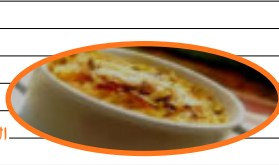
- عدد ٤ بيضات - بصلة مفريه - ملعقة بقدونس مفري
- ملعقة فلفل أخضر مقطع صغيراً - ملعقة طماطم مقطعة
- صغيراً - ملعقة سمن أو زيت - ملعقة دقيق - ملح - فلفل.

طريقة العمل:

١. يدعك البصل بالملح والفلفل.
٢. يخفق البيض قليلاً ويضاف إليه جميع المقادير.
٣. يقدح السمن أو الزيت في مقلاة، ويصب خليط البيض ويتروك حتى يحمر السطح السفلي للعجة؛ ثم تقلب على السطح الآخر وتترك حتى تنضج أو تطهى في الفرن.
٤. تقلب في صحن وتقدم ساخنة.







بعد الانتهاء من البيان العملى تطلب المعلمة من كل مجموعة البدء فى تنفيذ الصنف العملى؛ والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

**التقييم :**

أكمل :

١. أغذية البناء هى التى تحتوى على .....
٢. أغذية الوقاية تمد الجسم بـ..... ، .....؛ وتقوى الجسم من .....

**الأنشطة الإضافية :**

- تجميع صور لأطعمة من المجموعات الغذائية المختلفة .
- سجل فى كراسة النشاط أفكار لوجبات متكاملة العناصر الغذائية .



## تابع الوجبات الغذائية المتكاملة ومكوناتها (الفيتامينات)



### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يذكر أهمية الفيتامينات بالنسبة للجسم .
- يوضح بعض مصادر فيتامين أ .
- يهتم بتناول الفواكة والخضروات لاحتوائها على الفيتامينات الهامة للجسم .

### خطوات سير الدرس :

#### تهيئة الدرس :

تبدأ المعلمة الدرس بعرض لعبة الألوان و الفواكه على المتعلمين لجذب إنتباههم؛ و تبدأ بسؤالهم:

س: أذكر لون تحبه وفاكهة بنفس اللون ؟ ثم تتلقى من كل متعلم اللون المفضل له .



**المتعلم الأول :** اللون المفضل هو اللون الأحمر / الفاكهة المفضلة التفاح .

**المتعلم الثاني :** اللون المفضل هو اللون الأصفر / الفاكهة المفضلة الموز .

**المتعلم الثالث :** اللون المفضل هو اللون البرتقالي / الفاكهة المفضلة البرتقال .

**المتعلم الرابع :** اللون المفضل هو اللون الأخضر / الفاكهة المفضلة الكمثرى .

ثم تعزز إجاباتهم وتتوصل معهم إلى عنوان الدرس وتدونه على السبورة .



## عرض الدرس :

تؤكد المعلمة للمتعلمين ضرورة تناول وجبة تحتوي على جميع العناصر الغذائية وخاصاً الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقى الجسم من الأمراض ، وتعرض المعلمة جدول يوضح بعض الفيتامينات، ومصادرها وفوائدها :

أعراض نقصها	فائدتها لجسم الإنسان	أهم مصادرها من الأطعمة المختلفة	الفيتامينات
عدم وضوح الرؤية ليلاً - العشى الليلي - بطء النمو - جفاف الجلد وتشققه	ضروري لسلامة العين وقوة الابصار والجلد و المساعدة على النمو .	زيت السمك - صفار البيض - الكبد - الجزر - الجرجير - البقدونس - الفلفل الأخضر - الزبدة	أ
فقدان الشهية - تشقق جوانب الفم - التهاب الجلد.	يساعد على تحسين الشهية والهضم - يحافظ على سلامة الجلد والعيون والأعصاب	اللحم - الكبد - خميرة البيرة - البيض - الردة - الخضروات الورقية مثل السبانخ والبقدونس.	ب
نزيف اللثة - آلام المفاصل.	يساعد على إلتئام الجروح وتكوين العظام والأسنان - يساعد على وقاية الجسم من الأمراض.	الموالح ( البرتقال والليمون ) - الجوافة - الطماطم - الفلفل الأخضر.	ج
ملحوظة : يتأثر فيتامين ( ج ) بالحرارة أثناء الطهي، ولذا ينصح بتناول الخضروات والفاكهة الطازجة			
الكساح - ولين العظام - بطء التسنين وتشوه الأسنان وسرعة تسوسها.	يساعد على تكوين العظام والأسنان ويحفظهما من التلف .	زيت السمك - صفار البيض - الكبد، ويمكن للجسم أن يكونه أثناء التعرض للشمس ( الأشعة فوق البنفسجية ) .	د

## نشاط: تنفيذ وجبة إفطار (بيض رول بالخضار - مربى - خبز - ثمرة فاكهة)

### بيض رول بالخضار



#### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يعد المقادير اللازمة لعمل بيض رول بالخضار.
- ينفذ رول البيض بالخضار تحت إشراف المعلمة .
- يتبع تعليمات المعلمة أثناء العمل.

## نشاط: بيض رول بالخضار

### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

المقادير:

٤ بيض - طماطم - بقدونس - لبن - بصل ملح وفلفل - زيت فلفل الوان.

طريقة العمل:

١. يخفق البيض مع اللبن.
٢. يتبل بالملح والفلفل الأسود ويصب بصينيه دائرية مدهونة بالزيت.
٣. يوضع على النار حتى ينضج.
٤. يشوح الخضار المقطع (طماطم - بصل - بقدونس - فلفل الوان) على النار قليلاً.
٥. يوضع قرص البيض ثم نضيف عليه الخضار المشوح، ثم نلفه رول، ونقطعه حلقات ويقدم.







بعد الانتهاء من البيان العملي يطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ الصنف؛ والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

**التقييم :**

**أكمل :**

١. من الأطعمة التي تحتوى على فيتامين (أ) هي .....
٢. الأغذية التي تحتوى على فيتامين ..... ؛ تساعد على فتح الشهية.

**الأنشطة الإضافية :**

- تجميع صور لأطعمة تحتوى على فيتامين (أ ، ج)



## تابع الوجبات الغذائية المتكاملة ومكوناتها (الأملاح المعدنية)



### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يذكر بعض الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم.
- يعدد أهمية تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد .
- يشرح الأعراض الناتجة عن نقص تناول اليود.

### خطوات سير الدرس :

#### تهيئة المتعلمين :

تقدم المعلمة الدرس وذلك بعرض لوحة توضيحية أو لوحة جيوب تتضمن مجموعة أطعمة تحتوي على بعض الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم و الحديد... إلخ ؛ ثم تناقش المتعلمين في المحتوى الغذائي لهذه الأطعمة؛ و تستنتج منهم عنوان الدرس، وتدونه على السبورة.

#### عرض الدرس :

توضح المعلمة لكي نتناول طعام متكامل غذائياً ؛ لابد من توافر جميع العناصر الغذائية في الوجبة؛ وأن اليوم سوف نستكمل معاً مكون آخر من مكونات الوجبة الغذائية وهي الأملاح المعدنية .

ثم تعرض المعلمة على المتعلمين جدول يوضح بعض الأملاح المعدنية ومصادرها وفوائدها.



أعراض نقصها	فائدتها لجسم الإنسان	أهم مصادرها من الأطعمة المختلفة	الأملاح المعدنية
ضعف العظام وسهولة تعرضها للكسر - تعرض الأسنان للتسوس.	يساعد في بناء العظام والأسنان - يساعد في عملية تجلط الدم.	اللبن - الجبن بأنواعه - الخضر الخضراء - السردين.	الكالسيوم
ضعف العظام والأسنان.	يعمل مع الكالسيوم في إعطاء قوة للعظام والأسنان.	اللحوم - الطيور - الأسماك - البيض - اللبن ومنتجاته.	الفوسفور
الإصابة بالأنيميا ومن أعراضها بهتان الجلد وفقد الشهية والإجهاد.	يدخل في تركيب الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم.	الكبد - صفار البيض - البقول الجافة مثل البسلة - الخضر الورقية الخضراء - الحبوب مثل القمح.	الحديد
تضخم الغدة الدرقية.	يرفع كفاءة عمل الغدة الدرقية التي تنظم عملية نمو الإنسان الجسمي والعقلي.	السّمك - الأصداف - الملح المدعم باليود.	اليود

### نشاط : تنفيذ وجبة إفطار ( التوست الفرنسي )



#### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يذكر الخامات اللازمة لعمل التوست الفرنسي.
- ينفذ التوست الفرنسي بإتقان.

#### خطوات سير النشاط :

تقسم المعلمة الفصل إلى مجموعات عمل ثم توزع الخامات على كل مجموعة؛ وتبدأ بأداء البيان العملي للنشاط التالي:

## عرض النشاط:

### المقادير:

شرائح توست - بيضة مخفوقة - حليب - نصف  
ملعقة صغيرة فانيليا - ملعقة زبدة - مربي.

### طريقة العمل:

١. تقطع أحرف التوست من جميع الجوانب.
٢. تخلط البيضة مع الحليب والفانيليا في طبق عميق.
٣. يغمس التوست بالخليط.
٤. تحمر الشرائح على طاسة ساخنة مدهونة بالزبد.
٥. تقلب شرائح التوست باستعمال ماسك أو شوكة مع الملاحظة الجيدة وتهدئة الحرارة حتى يحمر سطح شرائح التوست من الجهتين.
٦. ترفع من الطاسة وتوضع على طبق مسطح.
٧. تقطع كل شريحة من التوست إلى نصفين (مثلثين لكل شريحة).
٨. ثم ترش بالسكر البودرة أو تدهن بالمربي.
٩. تقدم على طبق بلورى مسطح وتجميل بالفاكهة مع عصير طازج.

بعد الانتهاء من البيان العملي يطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ الصنف مع الإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

### التقييم:

#### أكمل :

- يعتبر..... من الأملاح المعدنية التي تساعد على بناء العظام و الأسنان.
- نقص ..... يؤدي إلى الإصابة بالأنيميا .

### أنشطة إضافية:

- اطلب من المتعلمين جمع صور لأطعمة تحتوى على (الحديد - الكالسيوم - الفوسفور).
- سجل في كراسة النشاط فائدة اليود لجسم الإنسان.





## تابع الوجبات الغذائية المتكاملة ومكوناتها

### (الماء)

#### الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:

- يعدد مصادر حصول الجسم على الماء ليقوم بوظائفه الحيوية.
- يذكر أهمية الماء بالنسبة للجسم.

#### خطوات سير الدرس :

##### تهيئة المتعلمين :

تقدم المعلمة الدرس بطريقة شيقة بطرح فزورة على

المتعلمين وهي :

**س:** ما الشئ الذي نبتلعه ويبتلعنا ؟ ثم تتلقى إجابات

المتعلمين، وتعززهم؛ وتتوصل معهم إلى الإجابة الصحيحة

وهي(الماء)، وتذكر لهم أن درسنا اليوم يتحدث عن الماء

وأهميته للحياة .

##### عرض الدرس :

تسأل المعلمة المتعلمين: ما أهمية الماء في حياتنا؟ وكيف نحافظ عليه ؟ ثم تعزز الإجابات ، وتؤكد أن الماء من أهم المركبات

الحيوية الضرورية لحياة الإنسان، ولا يسبقه في الأهمية بالنسبة للحياة سوى أكسجين الهواء، فالإنسان يستطيع أن يعيش عدة أيام

بدون طعام، ولكنه يموت عطشاً إذا حرم من الماء؛ ويدخل الماء في تركيب كل كائن حي، ويحتوى جسم الإنسان على حوالى 70% من

وزن جسمه ماء، فلا بد أن يشرب الإنسان 8 أكواب على الأقل من الماء يومياً ليقوم الجسم بوظائفه الحيوية.

## أهمية الماء بالنسبة للجسم:

- يدخل الماء في تركيب جميع أنسجة الجسم.
- يحمل الماء جميع العناصر الغذائية إلى خلايا الجسم.
- يدخل في جميع التفاعلات الحيوية المختلفة كعمليات الهضم والامتصاص.
- يساعد الماء على التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز و العرق.
- يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم.

## مصادر حصول الجسم على الماء :

يحصل الجسم على الماء من السوائل التي يتناولها الشخص؛ كالماء و المشروبات ، وكذلك بعض الأطعمة كالخضروات والفاكهة.

## نشاط: تنفيذ صنف متكامل غذائيًا (أم على - ثمرة فاكهة)

(أم على)



## الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- تذكر المقادير اللازمة لعمل ( أم على ).
  - تعدد بعض الوجبات التي تصلح للعشاء.
  - تتبع تعليمات المعلمة أثناء البيان العملي .

## خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

المقادير :

٢/١ ك جلاش - ٢/١ ك لبن - سكر للتحلية - ١/٢ كوب سمن

سائح - قشدة - مكسرات مفرومة أو سوداني - زبيب.





### طريقة العمل:

١. يقطع الجلاش إلى أجزاء ويسكب عليه السمن السائح، ويوضع في الفرن حتى يتغير لونه إلى الذهبي الفاتح.
  ٢. يرص نصف مقدار الجلاش المحمر في صينية؛ وتوضع عليه المكسرات ثم تغطى بالنصف الآخر مقدار من الجلاش.
  ٣. يسخن اللبن ويحلى بالسكر ثم يضاف إلى الجلاش بحيث يتشرب جيداً (ويمكن إضافة القشدة حسب الرغبة)
  ٤. توضع تحت الشواية حتى يحمر الوجه.
- بعد الانتهاء من البيان العملي يطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ الصنف مع الإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

### التقييم :

- علل مايلي:
  ١. يحتوى جسم الإنسان على حوالى ..... % من وزن جسمه.
  ٢. يساعد الماء على التخلص من ..... عن طريق البول والبراز والعرق .
  ٣. يساعد الماء على تنظيم .....
- كم كوب يجب أن يتناوله الإنسان من الماء يومياً، ليقوم الجسم بوظائفه الحيوية ؟

### أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- اعرض فيلم كرتون عن أهمية قطرة الماء في حياة الإنسان.
- تجميع مجموعة من الصور التى توضح أنواع مختلفة من: السوائل و المشروبات و الأطعمة التى تحتوى على الماء.



# العادات والتقاليد الشائعة في البيئة



## الأهداف الإجرائية:

في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:

- يعدد بعض العادات والتقاليد الصحيحة.
- يوضح أثر التغذية السليمة على صحة الإنسان.

## خطوات سير الدرس:

### تهيئة المتعلمين:

تذكر المعلمة للمتعلمين أنه بعد التعرف على المجموعات

الغذائية ومكوناتها، يجب أن نختار الأطعمة التي تكوّن وجبة غذائية متكاملة؛ كأطعمة من المجموعة الأولى (البناء) + أطعمة من المجموعة الثانية (الطاقة) + أطعمة من المجموعة الثالثة (الوقاية) مع مراعاة تنظيم الوجبات اليومية، من خلال حصول الفرد على ثلاث وجبات يومية إفطار - غداء - عشاء؛ ويفضل تحديد مواعيد ثابتة لتناول الوجبات بقدر الإمكان لتنظيم عملية الهضم، والتمثيل الغذائي؛ و يعتبر ذلك من العادات الصحيحة التي يجب الالتزام بها.

### عرض الدرس:

إن لكل بلد من البلدان عادات وتقاليد شائعة تميزه عن غيره، ومن تلك العادات ما هو الصحيح؛ والخطأ، وقد عُرف عن شعب مصر كثير من العادات والتقاليد، التي رسخت في الأذهان من قديم الأزل ومنها: ( المشاركة الوجدانية بين الأشخاص في كل المناسبات، والترابط الأسرى وصلة الرحم)، وغير ذلك من العادات والتقاليد الصحيحة التي حبذا لو تمسكنا بها، إلى جانب ذلك؛ هناك بعض العادات التي أصبح تمسكنا بها ضاراً، والبعض الآخر أصبح يمثل عبئاً اقتصادياً، لذلك كان لزاماً علينا أن نعيد النظر في هذه العادات والتقاليد لنحارب بعضها ونطور البعض الآخر؛ ثم تسأل المعلمة المتعلمين عن مدى صحة بعض العادات والتقاليد التالية: الولائم، ووجبات الإفطار في شهر رمضان، وكعك العيد، وشم النسيم، وسبوع المولود.

وتعزز إجاباتهم ثم تشرح لهم أن هذه المناسبات مميزة، ونحن ننتظرها من العام الى العام ولكن يجب الإقلال من البذخ في كمية الأطعمة التي تعد في هذه المناسبات، وترشيد الاستهلاك، واتباع بعض العادات الغذائية السليمة مثل:





١. الإقلال من تناول الحلوى قبل مواعيد الوجبات الغذائية؛ حتى لا تؤثر على كمية الطعام التي يتناولها الفرد في الوجبة الأساسية .

٢. الامتناع بقدر الإمكان عن شرب المياه الغازية لأنها تؤدي إلى تخفيف عصارة المعدة الهاضمة للطعام، مما يؤدي إلى



عسر الهضم ، كما أنها تعوق امتصاص الكثير من الأملاح المعدنية الهامة بالجسم.

٣. تناول الشاي بعد الوجبات الغذائية بفترة كافية (ساعتين على الأقل) حيث لا يؤثر على امتصاص بعض الأملاح المعدنية في الجسم وخاصة الحديد .

٤. التمهّل في تناول الطعام ومضغه جيّداً، حيث أن المواد النشوية تبدأ عملية هضمها في الفم بواسطة اللعاب.

## نشاط : ( فول مدمس بالطماطم - خبز - سلطة خضراء )

### فول مدمس بالطماطم



### الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يعدد الأدوات اللازمة لإعداد الصنف .
- يذكر القيمة الغذائية للصنف.
- يراعي النظافة أثناء العمل .

## نشاط: فول مدمس بالطماطم

### خطوات سير النشاط :

عرض النشاط:

المقادير:

فول مدمس - عدد ٣ ملاعق زيت - بصلة مفرية - ملعقة بقدرونس مفروم - عدد ٢ طماطم متوسطة - عدد ٢ فص ثوم -

ملح - كمون.



### طريقة العمل:

١. يفرى البصل ويشوح في الزيت ثم يضاف الثوم والبقدونس.
  ٢. تضاف الطماطم - ويقلب الجميع لمدة دقيقتين ويتبل الخليط بالملح والكمون ويترك يغلي حتى يغلظ القوام.
  ٣. يضاف الفول وقليل من الماء حتى يغلي ثم يغرف في طبق ويقدم ساخناً .
- بعد الانتهاء من البيان العملي يطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ الصنف، والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.



### التقييم :

١. أذكر نوعين من الأطعمة التي تحتوى على البروتين ؟
٢. أذكر بعض العادات الغذائية الصحيحة.

### الأنشطة الإضافية :

- اطلب من المتعلمين إعداد كلمة لإلقائها في الإذاعة المدرسية عن بعض العادات الغذائية الصحيحة.
- عمل بحث عن بعض العادات والتقاليد الشائعة في البيئة .



# أسس التغذية السليمة



## الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
  - يذكر أسس التغذية السليمة.
  - يوضح أثر التغذية السليمة على الفرد.
  - يراعي الشكل والتنسيق عند تقديم الطعام.

## تهيئة المتعلمين :

تقدم المعلمة الدرس بطريقة شيقة؛ كأن تعرض على المتعلمين لوحة لأنواع مختلفة من المأكولات، ثم تناقش المتعلمين في مضمونها، وتتناول معهم ولتقل مثلاً: كلنا نأكل، وكلنا نشبع، ولكن بعضنا لا يحصل على تغذية سليمة .. فما معنى التغذية السليمة؟ هل هي كمية الأكل التي يتناولها الانسان؟ أم أنواع الأطعمة؟ توصل معهم إلى أن التغذية السليمة هي تناول الوجبات المتكاملة من حيث: أنواع الطعام؛ وكميته بالنسبة لاحتياجات الجسم، وما يبذله من جهد و طاقة، بشرط الحرص على نظافة الغذاء . ثم دون عنوان الدرس على السبورة.

## خطوات سير الدرس :

### عرض الدرس :

لاشك أن التغذية أساس الصحة الجيدة؛ لكل فرد إذ يتوقف عليها سعادته وقدرته على العمل والإنتاج والتفكير السليم و التمتع بالحياة و خلو الجسم من الأمراض ؛ حيث أن التغذية السليمة ليست في كمية الطعام المقدم للفرد ، ولكن يجب مراعاة نوعية الطعام، وفائدته للجسم، حتى لا يصاب بأمراض سوء التغذية التي تنتج عن زيادة أو نقص أحد أو بعض العناصر الغذائية. فالزيادة المفرطة في الطعام، وخاصة المحتوى على الدهون تؤدي إلى ظهور السمنة المصحوبة بقلة النشاط، والخمول، وتعرض الجسم لبعض الأمراض، كما أن نقص أحد العناصر في الوجبات ينتج عنه أمراض مثل الهزال والكساح والأنيميا .



و تعرض المعلمة على المتعلمين بعض أسس التغذية السليمة:

- التنوع في الأطعمة التي تقدم في الوجبة الواحدة يساعد على فتح الشهية .
- مراعاة الطرق الصحية في إعداد الأطعمة وطهيها، مع عدم المبالغة باستخدام كميات كبيرة من الدهون في الطهي .
- الحرص على نظافة الخامات و الأدوات أثناء إعداد الوجبات الغذائية حفاظاً على صحة الفرد .
- حسن تقديم الوجبة من حيث الشكل والتنسيق والألوان .
- تناول الكميات المناسبة تبعاً لسن الشخص وما يقوم به من مجهود ففي سن الطفولة تظهر احتياجات بناء وتجدد الانسجة وازدياد النشاط الجسماني؛ وكذلك في بناء مراحل النمو المختلفة .
- يعتبر الماء من العناصر الغذائية الهامة للجسم لذلك يجب الحرص على تناول ٨ أكواب من الماء يوميًا لما له من فوائد كثيرة .

و تتناقش المعلمة مع المتعلمين حول أثر التغذية السليمة على الفرد، و تعزز إجاباتهم و تذكر منها مايلي:



١. القدرة على التفكير السليم والتحصيل الدراسي .
٢. الشعور بالقوة والنشاط واليقظة والحيوية.
٣. نعومة الجلد ونضارة الوجه وشفاء العينين وغازارة الشعر ولمعانه .
٤. سلامة الأسنان من التسوس .
٥. استقامة عظام الساقين والذراعين .

## نشاط: وجبات للعشاء (سمبوسك بالجينة - عصير فواكه)

### سمبوسك بالجينة

#### الأهداف الإجرائية:

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:

- يذكر بعض الحشوات المختلفة لعمل السمبوسك .
- يقيم الصنف غذائياً.
- يتعاون مع زملاء أثناء العمل .

### نشاط: سمبوسك بالجينة

#### خطوات سير النشاط:

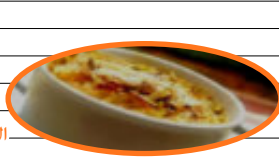
عرض النشاط:

المقادير:

٢/١ ك سمبوسك - جينة بيضاء أو خليط من أنواع جن مختلفة - كزبرة خضراء - زيتون - فلفل ألوان - ٢/١ ملعقة زيت ذرة.







### حشوات من الجبنة:

- جبنة أبيض ومضاف إليه كزبرة خضراء مفرومة ويضاف عليها الفلفل الألوان .
- جبنة أبيض - قطعتان جبنة مثلثات - جبنة رومي مبشور مضاف إليها زيتون وفلفل ألوان.

### طريقة العمل:

١. يحشى السمبوسك بخلطة الجبنة و يلف على طريقة الطرف.
٢. يوضع في صينية مدهونة بالزيت ويدهن السطح بقليل من زيت الذرة.
٣. يوضع في الفرن حتى يحمر.



بعد الانتهاء من البيان العملي يطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ الصنف؛ والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

### التقييم :

#### • أكمل :

١. تتعدد أسس التغذية السليمة مثل..... ، ..... .
  ٢. أغذية الطاقة هي التي تحتوي على ..... و..... .
- أذكر القيمة الغذائية للسمبوسك.

### الأنشطة الإضافية :

- إعداد كلمة للإذاعة المدرسية عن أثر التغذية السليمة على الفرد.
- إبتكار بعض الحشوات المختلفة لحشو السمبوسك .



# التطبيق العملي لوجبة متكاملة

٦

## مكرونه بولونيز

### المقدمة

يتدرب المتعلمين من خلال هذا الدرس على تكوين بعض الوجبات المتكاملة التي تصلح لوجبات (الإفطار-الغذاء-العشاء)

### الأهداف الإجرائية:

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يوضح أهمية الوجبة المتكاملة.
- يذكر مكونات الوجبة المتكاملة.
- يقترح وجبات للإفطار والغذاء والعشاء.
- يعد وجبة متكاملة.
- يشارك بإيجابية في العمل.
- يهتم بإتباع النظافة في مراحل العمل.
- يفاخر بما يقدمه بنفسه.

### خطوات سير الدرس:

#### تهيئة المتعلمين:

- أسأل بعض المتعلمين عما تناولوه اليوم من إفطار.
- اكتب على السبورة بعض تلك الوجبات.
- اطلب من مجموعة أخرى من المتعلمين التعليق على هذه الوجبات، ثم اطلب منهم تكملتها ببعض الأصناف المناسبة.
- دون العنوان على السبورة.



#### عرض الدرس:

- ضع صور للوجبة المختارة على اللوحة الوبرية.
- تناقش مع المتعلمين عن العناصر الغذائية التي تحتويها هذه الوجبة وهل هي متكاملة؟
- استرجع معلوماتهم عن الدرس السابق.
- ابدأ في عمل البيان العملي بالتبادل مع المتعلمين.

## نشاط: وجبة للعشاء (مكرونه بولونيز - سلطة فاكهة - زيادى)

### مكرونه بولونيز

#### الأهداف الإجرائية:

في نهاية هذا النشاط من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:

- يذكر طريقة عمل مكرونه البولونيز.
- يذكر القيم الغذائية للصف.
- يتبع تعليمات المعلمة أثناء العمل.



### نشاط: مكرونه بولونيز

#### خطوات سير النشاط:

عرض النشاط:

المقادير:

- ٢/١ ك مكرونه إسباجتى - عدد ٤ ملعقة كبيره صلصة طماطم - عدد ٢ كوب عصير طماطم - ٢/١ ك لحم مفروم - كرفس أو كسبرة خضراء - زبدة - جزرة مقطعة - ماء - ثوم - ملح - فلفل - بهارات - بصلة كبيرة.

طريقة العمل:

١. تسلق المكرونه في الماء المغلى وقليل من الملح ثم تصفى من الماء.
٢. تسخن الزبدة وتوضع فيها البصل ثم الثوم ويقلبان قليلاً حتى يذبل.
٣. يوضع الجزر والكرفس المقطع فوق البصل، ويطهى قليلاً مع التحريك باستمرار.
٤. يضاف اللحم ويقلب حتى يتشرب تماماً.
٥. تضاف الصلصة وعصير الطماطم و الملح والفلفل والبهارات، وتطهى على نار هادئة وتحرك من وقت لآخر، إلى أن تنضج.
٦. تسخن المكرونه وتتبّل بالملح والفلفل وتوضع في طبق التقديم، وتوضع فوقها صلصة البولونيز وتُجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة.



بعد الإنتهاء من البيان العملي، يطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ الصنف والإشراف على كل المجموعات وتوجيههم مع تصحيح الأخطاء.

### التقييم:

- أمامك مجموعة من الأطعمة المختلفة اختر المناسب منها لوجبة الإفطار : (كوب لبن - عسل - سمك - مربي - لحم - خبز - جبن - خضروات - زبد)
- ضع علامة صح (✓) أمام الوجبة التي يمكن أن يقدم فيها الأصناف التالية :

وجبة العشاء	وجبة الغداء	وجبة الإفطار	الصنف
			مكرونه بالبشاميل.
			بيض مقلي.
			أرز بالخضار
			أم على
			أرز باللبن.
			دجاج مشوى .
			بسلة بالجزر

### أنشطة إضافية:

- تجميع صور لأطعمة مختلفة لعمل مسابقة بين فريقين؛ لتكوين وجبات متكاملة من هذه الصور.
  - قسم الفصل إلى مجموعتين.
  - اطلب من كل مجموعة تكوين أكبر عدد من الوجبات الغذائية المتكاملة.
  - لتكن معك ساعة رقمية و المجموعة الأسرع في تكوين أكبر عدد من الوجبات المتكاملة تكون الفائزة في المسابقة.





# العناية بنظافة المطبخ ودورة المياه



## المقدمة

يمارس المتعلمين من خلال هذا الدرس بعض المهارات البسيطة في العناية بنظافة المطبخ ودورة المياه.

## الأهداف الإجرائية :

- في نهاية هذا الدرس من المتوقع أن يكون المتعلم قادراً على أن:
- يعدد الأدوات ومواد التنظيف اللازمة لتنظيف المطبخ ودورة المياه.
- يشرح كيفية تنظيف المطبخ و دورة المياه يومياً.
- يحدد أهمية تصنيف المخلفات قبل التخلص منها.
- ينظم المطبخ ليسهل العمل به.
- يحرص على نظافة المطبخ ودورة المياه.
- يقدر أهمية التخلص من المخلفات بطريقة سليمة.

## خطوات سير الدرس :

### تهيئة المتعلمين :

اعرض علي المتعلمين صوراً لنماذج تشمل مطابخ وحمامات واطلب منهم التعليق عليها، ثم التوصل معهم إلى



الزمن : حصتان .

المكان : حجرة الاقتصاد المنزلي أو الفصل الدراسي .

الوسائل التعليمية : بعض الصور للمطبخ و دورة المياه

أدوات التنظيف

القضايا المتضمنة: البيئة وحماتها والحفاظة عليها

الصحة الوقائية .

القيم والأخلاق : النظافة - التعاون .

أهمية نظافة المطبخ والحمام، وتدوين العنوان على السبورة.

### عرض الدرس :

توضح المعلمة للمتعلمين أن المطبخ (منطقة الخدمات) يعد من أهم مرافق المنزل، حيث يتم فيه إعداد الطعام وحفظه، لذا يجب العناية بترتيبه وتنظيفه.

□ تعرض صور المطبخ لحجرة بالمنزل:

تطلب من أحد المتعلمين وصف المطبخ الموجود بمنزله، تستنتج منهم الشروط الواجب مراعاتها في المطبخ ليسهل تنظيفه، وتلخصها في نقاط كما يلي:



- أن تكون أرضية المطبخ من مادة يسهل تنظيفها كالبلط أو السيراميك.
  - أن تكون جدرانه مطلية بالزيت أو مغطاة بالسيراميك.
  - أن يكون الحوض عميقاً ومركباً على ارتفاع مناسب حتى لا تتطاير المياه أثناء غسل الأواني.
  - الأثاث كالدواليب والمناضد تصنع من الخشب المطلي باللاكيه أو الفورميكا أو الألوميتال حتى لا تلتصق بها بقايا الطعام ولا تتلف من الغسل بالماء والصابون.
  - يكون به صندوق للقمامة مغطى دائماً بإحكام.
  - جيد التهوية والإضاءة.
  - وجود دولاب أسفل الحوض لحفظ أدوات ومواد التنظيف؛ ويكون محكم الغلق بعيداً عن متناول الأطفال.
- اسأل المتعلمين .. كيف يتم تنظيف المطبخ يومياً؛ تتلقى إجاباتهم وتلخصها في نقاط، مع تطبيقها عملياً في حجرة الاقتصاد المنزلي بالخطوات التالية:



- يزال الغبار عن النوافذ والدواليب والمناضد بفرشاة خاصة أو فوطة.
- ينظف الموقد والحوض والرخام أو الفورميكا بالماء والصابون باستخدام لوفه مناسبة.





- يمسح أثاث المطبخ بقطعه مبللة ثم يجفف.
  - تنظف الأرضية.
  - يفرغ صندوق القمامة وينظف لمنع تواجد الحشرات مثل الذباب والصراصير والنمل ..... إلخ؛ توضع القمامة في أكياس بلاستيك وتربط جيداً قبل إعطائها لعامل القمامة أو قبل وضعها في الصناديق الكبيرة الموجودة في الشارع.
- تنتقل بعد ذلك للجزء الثاني من الدرس وهو العناية بنظافة دورة المياه.

□ تسأل المتعلمين .. كيف يمكن المحافظة على دورة المياه نظيفة ومنظمة دائماً.

تعزز إجاباتهم وتحصحها وتلخصها في نقاط:

- يعلق كل فرد فوطته بعد الاستعمال لتهويتها.
- يجب على كل فرد من الأسرة أن يحافظ على نظافة أدوات استحمامه، وأن يترك الحوض نظيفاً وأيضاً مكان الاستحمام.
- ينظف الحوض دائماً بالفرشاة والصابون.
- ينظف المرحاض عقب كل استعمال وينظف يومياً باستعمال فرشاة ذات يد طويلة مع استعمال محلول مطهر.



- تنظيف أرضية الحمام بمسحها بالماء والصابون وتجفف جيداً.
- تعلق فوطة للحمام نظيفة.
- تهوية الحمام تهوية مستمرة ودائمة.

التقييم :

أكمل العبارات التالية:

١. احرص أن يكون صندوق ..... مغطى بإحكام.
٢. يعتبر ..... من اهم مرافق المنزل حيث يتم فيه إعداد ..... .
٣. تحفظ أدوات ومواد التنظيف أسفل ..... مع مراعاة أن تكون بعيدة عن متناول الاطفال.

علل لما يأتي:

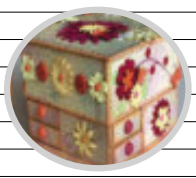
- طلاء اثاث المطبخ كالدواليب والمناضد باللاكيه أو بالفورميكا.
- ضرورة أن يكون حوض المطبخ عميقاً.

الأنشطة الإضافية :

اطلب من المتعلمين :

- تجميع صور لمطابخ وحمامات مع كتابة تعليق لكل صورة.
- تجميع أنواع مختلفة من ماركات مواد التنظيف.
- كتابة ٣ سطور عن كيفية التخلص من المخلفات وتصنيفها قبل التخلص منها.





## خاتمة الوحدة :

بعد الانتهاء من جميع الدروس تقوم المعلمة بتقييمها وإنهاؤها كما يلي:

- متابعة المتعلمين أثناء العمل.
- المناقشة أثناء عرض الدروس المختلفة.
- ما تحقق من أهداف الدروس المختلفة.
- طرق التدريس التي اتبعتها وما حققته من نجاح.
- ما تم تغييره من سلوك المتعلمين.
- الوسائل التعليمية و درجة مساهمتها لتسهيل التعلم لدى المتعلمين.
- تقييم المنتج .. الأصناف التي تم تنفيذها، وذلك من حيث الإتقان في العمل، وطريقة التقديم، ومدى كفايتها لعدد الأفراد والتكلفة ..... الخ.

